

sample

●巻頭言「創造と本質、Be Artist」

歌やせりふは、与えられてから自分のものにしないでなりません。これは、仕事でも同じです。すべて、自分が受けたら、表面をはがし、分解し、そして本質を掴み、組み立て、最後に元通りに組み立て直していく。そのプロセスで私なりに創り（造り）出すのです。

それゆえ、Beであり、Artistなのです。

あなたを通し、状況、つまり時代や場を通すことで新たな息吹を与えなくては、何ら意味もありません。これは日本人が概して苦手なところです。苦手だから、それを打ち破るのに結構、努力しなくてはなりません。あなたがインプットしたものをあなたが少しでもあなたのもち味を加えて、アウトプットしていくことです。

歌のメロディは音楽性を勝ち得なくてはなりません。せりふのことはリズムを生じさせなくてはなりません。さらにあなたの音色とデッサンを、そのなかで最大限にミックスさせ、フレーズとして活かさなくてはなりません。劇であれば、テーマと、ストーリーと、人物（キャラクター）の組み合わせになるでしょうか。そうでない歌や芝居は退屈なだけです。

その退屈さに客よりも鈍感であれば、自らのステージは成立しようがありません。自分をもっとも鋭敏にし、さらにそれを超えていく、そこに限りはありません。だからこそ内容（実）を体に変じて私たるもの（形）をいかなくってはならないのです。もともと、実が形となっていたのを形だけとって実をおき忘れたところに表現力の衰退があります。

すぐれて共通のものを含みつつ、そこに新たに生み出さなくてはならないのです。それは人の誕生と成長のようなものです。

もっともっと丁寧に繊細に体と感覚の全センサーを働かせつつ、大胆にすべてを体中からぶつけるようにしてみてください。そして省みては、やり直しをくり返す。一流のアーティストが皆、そうやっていたように。Be Artist。

福島 英

—ひとことアドバイス—

形をやるな
外をやるな
小器用にやるな
大きく下手にやれ
若くやれ
試みるな
試すな
しぜんにせよ
語るな
心を高くもて

高く心を悟れ
私心を捨て
自分を去れ
瞬間から入れ
修行土台
その都度稽古
覚えるのは違う
苦労の中にある
語って動かす
無我無心

慢心と自信
生意気に
取り越し苦勞するな
卑下するな
技芸
うぬぼれのよしあし
好機に備える
語り切る
演じ切る
ままならぬ

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。

アーティスト論特別 (by プロのアーティスト)

研究所にいらっしゃるプロアーティストの方にアーティストの私論を書き下ろしてもらいました。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。大いに参考にしてください。(produce by Ei)

NO. 004

アレン・ギンズバーグ

卵が先か鶏が先かは、生命科学のなかで永遠に答えの出ない命題なのだという。では、歌というものを考えるに、メロディーが先か言葉が先かという問い掛けはどうだろう。現代の歌壇環境ではなく、あくまでも古代の、人類がマンモスやムースを追い掛けて大陸に散っていた頃の歌謡の勃興として。

わかりやすい話ではあるが、ならば一般の人々にその素養はなかったのだろうかと考えてしまう。恋に臨む鳥や虫がメロディーを奏でだすように、宇宙の律動はあらゆる命に歌を与えたのではないか。呪術者ならずとも、生命を得たこと、そしてその春や夏の時期には個人として誰もが歌いたくなかったのではないか。では、それはメロディーが核であったのか？ それとも言葉、たとえば「好き」というひとことからの精気の放出であったのか？

ここにひとつ面白い例がある。ビートニク詩人である。彼ら、ヒッピー、60年代文化という流れのなかで今ボくらが触れているポップスの芽、いや、そのすべてが生まれたのなら、初期のビートニクたちこそ、ビートルズと並ぶ現代歌謡のアダムとイブであったと言えるかもしれない。なかでも世界史に残りそうな三人のビートニク、アレン・ギンズバーグ、ウィリアム・バロウズ、そしてジャック・ケルアックである。

ビートニクとは何か？ 簡単に言ってしまうと、人はこうあるべきだという道徳、あるいは習慣の下で生きる保守派(スクエアという)に対し、こうあるべきだというものは何もない、裸の肉体と裸の感性があるだけなのだという主張を持ち、それを言葉、詩の朗読や小説によって叩き付けていった表現者たちである。反スクエアとなるのだから、彼らは反戦運動の旗手にもなれば、ドラッグの海を広げる役割をも果たした。

ビートニクもまたアルチュール・ランボーあたりから影響を受けているのでロックなるものの開祖と規定するのは実は難しいのだが、しかし「詩は朗読するものであるし、聞かれるものだ」と、特にアレン・ギンズバーグが胸を張ったことが大きかった。

これはなにも新しいことではなく、詩とはもともとそういうものなのだ。音楽を内包していた。西洋詩が今のライムにいたるまで韻を踏むことを大事にしているのは音としての聞こえの良さのためだ。日本の短詩が五七五や五七五七七という自律を持つのも、その正体は歌であったから。ところが明治以降、西洋詩をただ意味だけで日本語に訳してしまったため、詩は意味偏重の難解さのみで学生たちを悩ませることになった。

十数年前、ビートニクの音声録音されたレコードを手に入れるのは至難の業だった。でも今はYoutubeがある。アレン・ギンズバーグの「Howl」(吠える)の朗読を彼の生前の姿とともにぜひ味わってみたい。腹から突き上げてくる声。それでいて大きく包むような、どこかにユーモアさえも宿した声。これが人間の声である。おそらくは古代の呪術者から現代の詩人へと受け継がれた声。

さて、面白いのはここから先で、ギンズバーグのステージを追って見ていると、どれだけ彼が歌に憧れていたかがわかる。ポール・

マッカートニーがギターを弾き、その横で「Ballad of the skeltons」を朗読する際の言葉の踊り出し方を堪能してもらいたい。言葉は詩になり、そして歌になる。これがきっとボくら人間の宇宙的な本能なのだ。

でも、だからといって、最初から歌を歌っている人が先進的であるわけではない。それは根本を忘れた人だ。そうかな、と思うならまず今歌っている歌の歌詞のみをギンズバーグのように朗読してみるといい。それは人の胸を打つだろうか？ いや、それほどでも、というなら、どれだけ譜面通りに歌えてもそこに命は宿っていないのだ。

朗読を勧める。失敗しないようにとアナウンサーが上品に読むような朗読ではなく、内臓から声が湧くようなギンズバーグ風の朗読を勧める。ほら、言葉がいつしか踊りだし、歌の翼を持ちだした。

ジャニス・ジョプリン

耳にした瞬間に誰の魂にも届くジャニス・ジョプリンの声を、その聞こえ方を、今ここで言葉を駆使して形容する気持ちはない。血を噴くような優しさ。炎のような哀しみ。もちろん言葉はいくらでも並べられるのだが、それはつかみようのない奔流から離れたところでの遊戯でしかないように思われ、書いていて虚しい。

ジャニス流という言い方が許されるなら、ボくらは生涯ジャニス・ジョプリン以上のブルージーなロックシンガーには出会えないのだろうし、彼女の死後四十年、今もその声に触れることによって見知らぬ精気に包まれる。それはひとつの奇跡であり、人類史の遺産に他ならない。たとえばジャニスの「サマータイム」を聞けることに、ただ感謝の念があればいいのではないかという気がする。

ありがたいことに今は、Youtubeで生前の彼女のステージを見ることができる。至福の時間であるとともに、CDではわからなかったこと、声そのものではない部分で「！」と気がつくことがある。となればここから先は言葉の番だ。

どんなライブ録画でもいい。歌っている彼女の足腰に注目してもらいたい。もともとリズム感のいい人なので下半身は常に「歌を踊るがごとく」揺れているが、ジャニス・ジョプリン、実によく色々なものを蹴る。ステージ本体はもちろんのこと、モニタースピーカーであったり、マイクスタンドであったり、とにかく蹴る。蹴る女だったのだ。

では、魂としてなにを蹴っていたのか。いや、蹴らずにはいられなかったのか。

テキサスという保守的な土壌で、ただ一人ビートニク詩人に焦がれてしまったこと。その孤高の少女時代か。テキサス大学オースチン校の「学生が選ぶにくい男子学生コンテスト」で女子学生ながら一位になってしまった、生涯消えぬ傷を背負ってしまった日のことか。あまりのショックからその翌日テキサスを離れ、西海岸に向けて傷心の旅に出たことか。デビューしてから容姿をとにかく言われ、ドラッグが手放せなくなったことか。

そう。レナード・コーエンは「チェルシーホテル・ナンバー2」という曲のなかで、ジャニス・ジョプリンとのベッド・トークを明かしている。「我々は見目麗しい存在ではなかった」と語るレナードに、ジャニスはこう言う。「でも私たちには歌があるじゃない」と。

あるいは蹴りつけたかったのは、どんなに喝采を浴びても心の傷が治らず、「自分はクラスや学校、町、そして国の笑い者になってしまった」と死の半年前に言わしめた巨大なコンプレックスそのものをか。

そこまで傷ついたジャニスが国家的スターとしてテキサスの高

sample

校の同窓会に舞い戻った時、やはり小馬鹿にし続けた田舎者たち。彼らをか。

ボクは個人的に、ジャニス・ジョプリンをいじめ続けたテキサスという土地に中指を立てたい気分だ。

だが、テキサスがなければシンガーとしてのジャニスが生まれなかったのも事実であろう。蹴りつけるものがあつたからこそ、あの脊髄から絞り出すような声は存在し得た。

ジャニス流はジャニスにしかできないが、垂流としてボクらも蹴ることだけは真似できる。容姿で笑われたことがある。孤独な時代があった。いや、今も孤立している。なんでもいい、心の傷がかさぶたに遠い人は、ステージを蹴りつけながら歌えばいい。そこに新たな声生まれる可能性はある。

トニー・ベネット「fly me to the moon」

しっとり切なく、温かく歌う。曲そのものも持っている表現、伝えようとしていることを思うと、トニー・ベネットのものは、そのところを駆け離さずに、スケール大きく豊かに、しっくりと伝えている。また哀愁が彼の歌の中に、自然と漂い、他にはない魅力と表現がある。派手にはしないが、エモーショナルな描き、繊細でありながら大きく、そして温度があり、聴き手に心地さと共に強い印象を残す。

詩人とは、...とやわらかい繊細な語りから始まる。ある一人の気持ちや伝えようとする詩人が主人公。この最初の語り、ひかえめながらも、入りや間も自然である人物像が見えてくる。繊細でありながら言葉はしっかり聞こえ、イメージと気持ちでリズムとメリハリがつき、大声にせずとも、どンドン広がりとつづける。始まりのこういった所を聞くだけでも、バランスやセンスの良さが感じられ、関心をひく。そして主題の Fly me to the moon が大きく入っていく。Fly をドーンと一拍目から入り、たっぷりぎりぎりまで伸ばす。それまでの語りの中で積んだものがここへ一気に大きなイメージとしてだされ、とても効果的に聴き手の心をつかんでくる。そしてその大波の余韻にのせ、Let me play もプレ——イと入る。ここまでですでにゆったりと大きく心地よくさせる。その次にくる Let me see 以降も早くまとめず、微妙なところの強弱バランスや切り方、伸ばし方、間の取り方が巧みにイメージの中で現れ、繊細にゆったりと語る。この繊細さとゆったり感の中で、たっぷりイメージや温度が途切れずにやるのは、すごく難しく、こういう何気ないと思われがちな中間部分や他と比べて目立たないところも様々な要素で自然と組み立てられている。この Fly me to the moon から Jupiter and Mars まで、マイナー調の下がっては上がりや下がりやを繰り返して、そして下がるメロディラインを聞いていくと、どこか悲しい、切ない印象も与えるが、とてもユニークな歌詞がそこに合わさっている。

そしてなぜ Fly me to the moon と出したかとその理由が次の In other words ででてくるが、In other words と強めに入り、Hold my hand と淡くやわらかに入るのも、今までの流れからありがちに入らず、とても効いていて、Fly とは違うイメージにぐっとここでより聴き手の心をつかむ。こういった色使いのアクセントにもアーティストがもつ個性、センスを感じた。Fly me to the moon... とそれまで愛情をユーモアな比喻にし、その心情を語っていたのが、ここでストレートに具体的な言葉、メッセージとなる。そういう心情の動きとメロディの兼ね合いをトニー・ベネットは巧み自然に汲み上げ、大きく描き入ってきた Fly のところと比べ、より繊細にやわらかさや切なさを入れる。

そして、Fill my heart with song へ、より今まで起してきたものを受け継いで、続いていく。切なく、壊れてしまふようなほど繊細な心情の中で愛を伝えようと、大きな波、流れがでてくる。この曲が

あまりにスタンダードであるために、ノリよくさらっとまとめている歌手も多い中、ベネットは曲を深く汲みとり、自然と豊かにバランスよく描く。そしてこれを伝えるのに歌以外に方法がないというほど、しっくりとしている。ベネットが歌うこの曲は哀愁があり、存在感のようなものと共に、歌は自然と深い意味をもち、心にその余韻を与え続ける。

ジリオラ・チンクウェッティ「アネマエコーレ」
(アルバム ベスト オブ ジリオラチンクウェッティ)

イントロにギター美しい旋律が入り、そこにふっとやさしく艶やかに奏でる美声に、一気に引きつけられる。最初の nuje ca perdimmo を聞いただけで、聞き手を既にその心の空間の中へおく。なんとも言えないこの印象。その繊細さ、可憐さ、そして瑞々しさは、作為がなく、無駄な力みもない。心の中に降り注ぐものをそのまま描いていくような純粋さは、聞き手の中へすっと入っていく。

ライブ録音のものもいいが、この曲については、この初期の頃に歌われたアルバムの録音が安定し、バランスよく心地よい。

詞の内容そのものは、本人自身が時を重ね、経験を重ねより身に沁みて、見えてくることが多いかもしれないが、この頃のチンクウェッティやミルバ、ジルダジョルダニなど、10代の頃から既にベテラン並みの技量を持ち、大作を歌ってきたアーティストたちは、音楽的処理の能力が非常に優れ、それと共に既に哀愁や渋さなど深い味わいを漂わす。そこに自然に歌詞の言葉が結びついている。また、映像をみていると、チンクウェッティは非常に感受性も高く、イメージをたくさんもっていることが感じられる。そして、本当にいい作品には、その人の性別や年齢、身体や時を超えてまで、霊的なものが感じられる気がする。そしてその見えない何か聴衆の心も惹きつけられ、動かされていると思われる。

アネマ・エ・コーレ。魂と心という意味をもつ。イタリア語詞そのものをみていると、様々な解釈ができ、イメージもいろいろと連想することができるが、亡くした愛する人を今でも強く思う心、もしくは愛する人と死ぬまで一緒にいたいと願う心が描かれている。

美しいイントロを壊さずに、自然な丁寧な入りで、マイナー調の少し暗いイメージの中、繊細な語りが始まる。最初の nuje ca perdimmo ~nun so sti vocche ojne! までの4フレーズのメロディラインは、最初に上昇し、次に下降し、低いところで彷徨うように、その次も上がるもの消極的でやはり語尾は下がるところから、歌詞と合わせて、愛する人に伝えたい思いの中に主人公の葛藤やもどかしさを感じる。チンクウェッティはここを吐息ではなく、言葉はしっかりと聞こえるが、与える印象は吐息のような繊細さや淡さを持ち、力を抜いて、ゆったりと聞かせる。心の内だから、と言うような控えさをもちつつも、小さくならず、存在感は大きい。筆をスーとひくように、やわらかくグラデュレーションが入っていく。フレーズを緩やかに膨らませ語尾をそっと置く様、そして次のフレーズの頭へと繋げていく様も、息の流れ、描く様、その間や入り方が、とても優雅である。Pure te chiammo ~から平行調で一時転調し、メジャー調になり、影から一寸の光が差し込む。この nun rispunne! (あなたは答えてくれない!) で、既にサビの前でこの曲の最高音が現れる。もどかしくしていたが、でも伝えたいの! というように気持ちが熱くこみあげた瞬間でもあり、それがきっかけとなって、peffa dispietto a mme で、今までの語り、そして次にくる真に伝えたい想いを伝えるサビへのゆるやかに流れが変わっていく合図が送られる。既にここまでで1オクターヴ強、音の行き来があるが、それを感じさせず、丁寧に語りを聞かせている。歌い手によっては、もしくは曲によっては、サビの高揚感を早く聞きたいと思わせるの

sample

もあるが、この曲は、チンクウェッティのこの語りがあまりにも心地よく美しいので、個人的には、このAメロを聞いただけでも十分満足するのだが、ここまで気持ちよく聞かせながら、よりサビを温かくやわらかく大きく仕上げていく様にもまた改めて驚かされる。

Tenimmoce accussi~から新たにメジャー調に転調し、テンポも変わり、跳躍を繰り返すサビが始まる。Aメロで描いてきたこととのつながりの自然さ、巧みさ。光が広がっていく様に、温かみを増していく。この色彩のバランスが美しい。ドーンとがっつり踏み込むタイプではなく、緩やかに穏やかに雲が流れ、光が降り注いでくる様なやさしさをもつ。心の中の光と影をみているような気持ちになる。そして明るいながらも、どこか物悲しく、切なさも感じられる。独特の繊細なビヴァートも織り混ざる。そして高音から下りてくるAnema e coreの置き方が流れの中で、そっと丁寧にこの曲により深みを与え巧みである。歌い手によって方法は様々だが、このtenimmoce accussi~anema e coreをどうおくか前後の関係と共に、歌がもつ深さを伝えるのは、とても難しく、とても重要である。tenimmoce~nunce~stu desiderioまで3つの山のような感じのフレーズがあり、次のCampa cu tte, sempe cu tte, penun murirとそれをまた繰り返すように、別の言い方で3つの山があり、それらの間、微妙なタイミングも、イメージと息と気持ちなどすべてが統一した上で、チンクウェッティは自然とバランスよく効果的に描いている。水が流れるように、息の流れが心地よい。そしてChe ce~再びサビの最初と同じ形の山がでてくるが、次のsiobene~respiroで、再びこの曲の最高音がでて、主人公の心情がより熱くなり、そのままsi sumanie pure tu pe chist amoreと、メロディも上にいたい力が強く動く。このsi sumanie~のところは、サビ全体はメジャー調でありながら、平行調であるマイナー調を漂わせている部分でもあるので、高音続きで熱いながらも、切なく、悲しさがより含まれていると感じられる。チンクウェッティはこのクライマックスへもっていく様も、力で押さず、ゆるやかさをキープしながら華麗に、繊細に描く。そして印象深く最後のAnema e coreを残して、二番へ。しっかりと緻密なイメージがないと、二番になると、描きが弱くなったり、カんで押しすぎてしまいがちでだが、ここでよりチンクウェッティは静寂の中にある情熱をより繊細により深く描く。より影と光の度合いを巧みに自然にみせていく。サビになり、今までふくらまし描いてきたことにより、Campa cutte~のあたりも色彩によりグラデュレーションが自然とでてきて、最後のクライマックスへ、前向きに生きていこうという意志と共に、より切なく、悲しさも増す。実際に泣いている訳でも鳴き声でもないが、そこには涙も感じられる。閉めのAnema e coreもスケールは大きく、光が照らし続けるような余韻を残しつつ、穏やかにやわらかく置き、聴き手に歌が終わっても、空間に美しいイメージが残していく。

音楽には、繊細さが本当に重要であることを改めて知らされる。チンクウェッティの自然さ、その描き方、個性や声質、そして技量と共に、この曲と彼女はよく合い、運命的な出会いをしたと思う。

ウイリー・ネルソン

今回はカントリーミュージックの巨星、ウイリー・ネルソンです。日本人はアメリカではやったものは大概日本でも流行らせるんですが、僕の見るところただ二つ、アメリカで超メジャーなのに日本ではイマイチなのがアメリカン・フットボールとカントリー・ミュージックだと思います。

まあ、アメフトのほうは体格的な問題があり、どう考えても日本人には不利なスポーツなんです（と、いいながら僕は学生時代やってきました）が、カントリーはもっと日本でも盛り上がっていいと思うんですがねえ。

さて、カントリーといえばなんといっても本場はテネシー州・ナッシュビルです。名前くらい聞いたことあるでしょ？

でも、今回取り上げるウイリー・ネルソンは、ナッシュビルではとかく「異端児」扱いされ続けてきた人物なんです。

出身地もナッシュビルから遠く離れたテキサス州で、同郷のクリス・クリストファーソン、ケニー・ロジャースの三人を、まとめて「テキサス一派」なんて呼ばれたりしたことも。

彼ら三人に共通する特徴は、いわゆるポピュラーミュージックとの融合を早くから図り、三人ともカントリー歌手の枠を大きくはみ出した存在になってしまっていることですね。

クリス・クリストファーソンは映画俳優としても有名ですし、ケニー・ロジャースはライオネル・リッチーとのコラボでグラミー賞に輝いています。

しかし、その二人にも増して、ポップスとのコラボが多いのがウイリーなのです。

ものすごく強引に例えれば、津軽三味線の本場・青森で、地域に根付いた活動にこだわっている演奏者と、東京在住でジャズやポピュラー音楽とのコラボで人気を集める若手の演奏者の違い・・・とかいうと余計わからなくなるかな・・・？

1933年生まれ、というから日本で言えば「昭和ヒトケタ」、あつぱれ「後期高齢者」ですな。

しかしながら、今なお全米の老若男女・善男善女の音楽ファンから親しまれ、愛される彼の魅力とは何でしょう。

それはカントリーを基調としながらも、あらゆるポピュラー音楽を「自分流」に歌いこなしてしまう、彼の幅広い音楽センス、そして若いころから一貫して「自由」を求めて主張し続ける「反骨精神」にある、と僕は思います。

そしてまさにそのスタイルが、皮肉にも「本場」からは白い眼で見られた、ということなんです。

1950年代から活動を始めた彼は60年代ナッシュビルに移住。カントリー歌手としてデビューします。しかし、彼の鼻にかかった甘い声は、荒々しい「男歌」全盛のナッシュビルではウケず、やむなく作曲家やDJとして活動していましたが、おりしも1960年代のヒッピー・ムーブメントに影響を受け、「ベトナム戦争反対！」などの歌詞を堂々と歌うという、「保守層の牙城」ともいうべき「カントリーミュージック界」に真っ向から挑むようなスタイルに変わっていったんですね。

そして70年代、数々の賞に輝くカントリー出身のポピュラー歌手として、不動の地位を築いたのです。

このあたり、フォークソング出身のボブ・ディランとよく対比されるようです。実際、よくコラボしてるしね。

いまや、全米のみならず世界の音楽ファン（とくに中年ブルーカラー層）から「神」のように尊敬を集める存在感といい、かつて彼を「アメリカの北島三郎」と表現した人もいましたが、むしろ北島三郎さんを「日本のウイリー・ネルソン」と呼ぶべきかもしれません。

僕は1980年代になってから「USA for AFRICA」などで彼を知ったのですが、さかのぼっていろいろなレコードを聴いてみると、カントリーはもちろん、ジャズ、スタンダード、ロック、フォーク、ゴスペルなど、本当に多彩な顔を見せてくれます。

特に、S&Gの「明日にかける橋」や、プロコル・ハルムの「青い影」、ナッキンコールの「スターダスト」「モナリザ」などは原曲とまったく違う「味」を持っています。

でも僕にとって一番好きなウイリーは、やっぱり「オールウェイズ・オン・マイ・マインド」ですね。

これ、プレスリーのカバーなんですけど、さしよ僕が元を知らなかったせいか、僕の中では完全に「ウイリー・ネルソンの曲」なんです。

sample

Maybe I didnt treat You
Quite as good as I should have
(たぶん僕は自分の想いほど強く君を抱きしめてこなかった・・・)
から始まって、
You were always on my mind
You were always on my mind
(ぼくの心には君がいた いつも心に君がいたんだ)
と結ぶ、典型的なラヴ・バラードです。

何がすごいって、一番のド頭、
Maybe I didnt treat You
の「Maybe I～」からもう「ウィリー節」炸裂で、いきなり
「彼の世界」にもっていかれます。

鼻にかかったややダミ声の、決して美声とはいえない声なんです、
しみじみと味わい深く、かめば噛むほどの「スルメ感」がすごい。
なんというか、「不器用な中年男の哀愁」みたいなものが声自体から
押し寄せてくる、といえますか、その「高倉健・度数」の高さが
彼の最大の特徴であり、魅力だと僕は思います。
ぜひ、聞いてみてください。

「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。

W2/ IM 090519

ここでは、多面的に気づくのに、複数のトレーナーをつけていますが、
迷うようなら、一人をメイン、一人をセカンドオピニオンに
すればよいのです。一人のトレーナーは決して万能ではありません。
違う見地からチェックすることはとても大切なことなのです。

Q. なぜ歌は、応用というのですか。

A. 歌ってばかりいると、体や息、発声が偏っていくからです。ま
さに、スポーツ選手のPLAYと同じなのです。力強く、ひびかすこ
とで、鳴りすぎたり、かすれたりするのも、歌い手の個性、歌い方
での魅力ですが、発声からみると、将来のリスクを大きく背負って
います。

スポーツ選手は、PLAY の前後にウォーミングアップやクールダ
ウンをします。プロなら、シーズン中はフィジカルなトレーナー(マ
ッサージなども行なう)、オフはマシンジムなどで鍛えたり、体の
バランスを整えるために休めています。

実を伴っていた歌が、形だけになっていくのを上達と思う、悪し
き風潮がこの国にはあります。上達を楽に歌えることを発声のレッ
スンでめざす、それは悪いことではありませんが、本当は伝わるこ
と、聞く人に感動を与えることが問われるのでしょう。歌に応用し
て基本の足らなさを知る。そのために歌うのが、レッスンでの目的
です。

昔の歌手は、どさ回りしていくうちに、歌が汚れることに気をつ
けるといっていました。コツを覚えてしまうと、そこに頼って安易
に歌っても下手と思われぬ安全策をとるようになるからです。守
りに入り、インパクト、パワー、新鮮さが消えていきます。人前で
歌うときに失敗できないのは、仕方ないとしても、それでできている
などと思ったら最後、もう墜ちるだけなのです。

○トレーナー依存からの脱却

私は教えすぎどころか、教えないタイプでした。声や歌は、誰
でも扱ってきたのですから、できないなら教えられない、本人の感

じ方やイメージが変わるまで待つしかないからです。

でも、今の時代、それではいらっしやる人が特たないので、私も
対応としては、あるところでは変わらざるをえなかったのです。と
いうのは、ここには口伝のみの邦楽のお弟子さんさえ、師匠の許可
をもらっていらっしやるから、少しは改めようと思ったのです。も
ちろん、そういう師も声そのものの扱いは、自分の体験でしかない
し、すぐれているからこそ、他へ学ばせに行く度量もあるのだしょ
う。その受け入れ先の私が同じでは困ることになるわけです。

ヴォイストレーナーの多くは、生徒を囲い込んで自分の好みへの
み沿わせようとします。条件づけ(初めてみたものを歌と思う、生
まれたての鳥のように)とって、初めてついて学ぶトレーナーによ
って、その人の発声の方向は、大きく左右されてしまうのです。
それは多かれ少なかれ起きてしまうことですし、自分を変えるため
にトレーナーにつくのですから、よかれあしかれ、そこからスタート
するのは、普通のことです。

先日関西では、けっこう有名なトレーナーに6年ほど師事した
人が来ました。私どものところは、20年もやっているのに、同じ
トレーナーのところから4、5人ほどくると、そのトレーナーがど
ういう考えやプロセスを教えているのかは、見当がついてきます
(来た人一人だけで判断してはなりません)。しかし、私も、私の
ところのトレーナーも、そこに6年どころか、1~2年のキャリア
を感じることはできませんでした。

こういう例は、よくあるというよりも、ほとんどの場合が、そう
だといえます。そのトレーナーが悪いのではなく、そのトレーナー
から大きく学べた人もいるし、そうでなかった人もいるということ
です。

もちろん、うまくいかないから、他の先生のところへ移るとい
うケースなら、当たり前です。しかし、うまくいったのにも関わ
らず、他のトレーナーが評価できないこともあたりまえのようにあ
ります(この人は上京してきたためにいらしのであり、関西にいた
らずっとそのトレーナーについていたはずで)

このように述べると、私どもだけが正しく結果を出しているとい
いたいのかと思われそうですが、そうではありません。

ただ、少なくとも私どもは組織でやっているのだから、かなり客観
的な位置づけや視点が得られやすいということはいえると思います。
トレーナーやその方法との相性やプロセスの検証が、ある程度でき
るからです。つまり、研究所は、いくつかの学校が入っているみた
いなものなのです。

なかには、一人のトレーナーについたのはよいのですが、他のト
レーナーの指導を(ときどき振替、代行をするのですが全く受け付
けられなくなる人がいます。

確かに、トレーナーといっても、個人流で、それぞれにやり方や
判断基準もプロセスも違います。

組織やチームでやるなら、そこで統一すべきだという考え方もあ
りますが、私は、トレーナー個々のノウハウや考え方は最大限、尊
重していますから、生徒が混乱してよくない方向にいきそうなき
以外、口出しはしません。

ここは、トレーナー全員が福島英のプレスヴォイストレーニング
とやらいう方法を教えているところだと思っている人が少なくあ
りませんが、そんなものはないと考えてください。プレスヴォイス
トレーニングとは方法やメニューでなく、それらを使うときの考え
方や選び方なのです。(ですから、どんなトレーナーでもよいとい
うことではありません。)

何よりも私は、自分の本のメニュー通りに、教えたこともないし、
10人いたら10通り全く違うメニューをつくっています。トレーナー
にノウハウがあるのではなく、それぞれの人に、引き出すべき個性(違

sample

い) や能力があり、それを導くのがトレーナーだと思っています。

トレーナーに関してはトレーナーがいかに有能でも、あまりにトレーナーに左右されることを防ぎたいと考えています。確かに、指標を与え、ギャップをみせ、その埋め方のノウハウを教えてくれるトレーナーは人気があるでしょう。しかし、そのコースは、トレーナーが一方向的に引いただけにすぎません。ノウハウは、そのトレーナーのノウハウです。あなたがそれを材料に、自らの基準を高め、自らを知ること、異なる自分独自のスキルにしなくてはだした力になりません。

他のトレーナーについて、一所懸命やってきた人の出す声は、そのトレーナーの半分以下の完成度もないのが日本の現状です。腹式呼吸や深い声さえ、素人と変わらないことが大半なのです。

考えてみてください。本当に伸びていたら、声なのですから、誰もがすぐにわかるものです。それが、変なくせや歌い方がついてしまっていると、次のトレーナーがゼロからやるよりも大変になります。

トレーナーも自分一人で全てを与えられるなどと思わない方がよいし、自分よりその人に向いているトレーナーを紹介するくらいの度量は必要です。

そういうことになったとき、トレーナーの大半はお山の大将ですから、その判断さえつかないのです。というより、そういうことを学ぶ場や機会をもてないのです。(ですから、ここにトレーナーが邦楽の師匠なども含めてくることになるのでしょうか。) また、優秀な声の使い手イコール有能なトレーナーでないということです。長年歌としての実績のある人がトレーナーとしてあまりうまくいかないのも、こういう声の問題の特殊性でしょう。

私はトレーナーを信じてはもらいたいのですが、そのトレーナーがいなくては何もできないような育て方をしてほしいはありません。マンツーマンのレッスンのよさは認めています、トレーナーに依存しすぎる関係は、よくないのです。知らずとマンネリにもなり、お互いだけの了承で進みます。

といっても、多くはできる人ほど、トレーナーの好みに声の出し方や歌い方がなってきたり、そっくりになってしまいます。それなら、アーティストの歌をカラオケで真似ているのと変わらない、いや、その方がましかもしれません。

ノウハウなど、小手先のことを教えるよりも、精神的、メンタル的なトレーナーであった方が、長い眼で見ると、よいとも考えます。

私もいつ死ぬかわかりませんが、来る人のなかには、ここに5年10年以上いらっしやることもあります。何年も経って才能が開花することもありますから、他のトレーナーや私がいなくても成立するように私は当初から組織化しました。

同じように、あなたのトレーナーも留学したり、辞めたりすることもあるでしょう。そのときに、他に誰も惹きつけないような育て方をしているはどうなりますか。

オペラ歌手ならともかく、ポピュラーや役者に真似は不用です。人が教えたり、人がつくったりすることはできません。(タモリさんが自分は(故)赤塚不二夫の作品といったのは、最大の賛辞のことばにすぎません)

基本の基本は、声を育てたり、声を扱う体、呼吸をつくるという条件づくりです。どんなトレーナーからでも、どんな方法からでも、自らがもっとも厳しい条件というのを知り、使えるようにしていけばよいのです。すべてを使う必要はない。多くの場合、たった一つのメニューで死ぬまで充分なのです。使い方を換えればよいのです。

○トレーナーの教え方の違いと相性について

いろんな本や私どもの会報のトレーナーのノウハウだけを見ていても、よくこれだけ違うと思えるようないろんなやり方があります。すべてやってみて、もっともやりやすいものから入るといのは、必ずしも正しくはありません。それでもチェックができるなら、自分の中によいのと悪いのがあれば、よいのに悪いのをそらえるというのに似ています。

それをもし一人でできたら、けっこういいところまでいきます(多くは、悪い方にそらってしまうので、トレーナーが必要なのです)。一人ではなかなかできないので、トレーナーにつくののです。すると、けっこう合わなそうなやり方に向き合うこともあります。自分にはないものをつける、かなり足りないものを補うのなら、自分の中のよしあしを一度すべて捨ててトレーナーの体や感覚を盗むしかありません。真似ても盗めないから、身につくまで待つしかないのです。

そう考えると、トレーナーも自分に合う人や、やり方がわかりやすくやりやすい人が本当に自分にベストとは限らないともいえます。ベター、つまり、そういうトレーナーは、自分の悪いところを消してくれるくらいでしょう。本当に根本的に変わりたいなら、トレーナーも合わない人ややりにくく、手こずるような方法の方がマスターできると、効果は大きいともいえます。

ソプラノは、ソプラノの先生から学びやすいのは確かですが、もしバスの先生から学べたら、もっと得るところが大きくなる可能性があるということです。パーツに関わらず、性別も超えた人間の体というところの基礎で身につくからです。

私がいいたいことは依存せず、主体的に自立してくださいということです。ただ、その判断をどうするか、自分ですると失敗する、トレーナーに依存できない、だからいろんなトレーナーから盗み、高度に判断できるようになるまで待つしかないのです。だから、一人より複数のトレーナーがよいのです。

NO.050 W1/MN100702

Q. ヴォイトレの効果がわからない。

A. まず何で効果が出ないのかから考えるべきでしょう。ヴォイトレの目的も必要性も決まっていますから、決めるのはあなたです。必要なければやらなくてもよいのです。あなたの求める効果をきめて、それを出すために、ヴォイトレが必要なら、そういうヴォイトレをやればよいのです。

Q. 声の悪いトレーナーは、ヴォイトレを教える資格はないのか。

A. トレーナーの判断力や指導力は、そのトレーナーの声そのものよりも大切です。

ですから、トレーナーの声がよくないからといって、学べないということはありません。声は良いのに全く教えるのがうまくないトレーナーもいます。ただ、なぜ悪いのかは知った上で、あなたが学べるものがあると思うなら教えてもらうとよいでしょう。

Q. 歌をトレーナーの音源で学ぶのは難しいのですか。

A. 私は歌の見本は一流に幅広くとるべきだと思います。トレーナーは歌手ではありません。

Q. トレーナーの見解の相違について、迷います。

A. セカンドオピニオンもつけて、両方からみましょう。

sample

Q. ヴォイトレの本や教材は何がよいのですか。

A. 人によるし、目的にもよりますが、方法やメニューよりも使う人の使い方、つまり判断力や基準のほうが大きくものをいいます。本当に優れている人は、歌やせりふそのものから学んでいるのですから。教材は学び方を学ぶために使うことです。

Q. トレーナーの向き、不向きについて、どう考えられますか。向かないときはどこで見切るべきですか。

A. どのトレーナーにも、強いところと弱いところがあります。オールマイティの人はいません。とにかく自分が選んだ人をまずは信頼してみましょう。一所懸命、やってみて、あとは、目的によりますが、1、2年ついたら半年ごとに目的、内容、トレーナーの使い方を考えてみましょう。

Q. 私のトレーナーは、ピアノが得意なトレーナーで、ピアノを弾いてばかりいます。よいのでしょうか。

A. いろんな考え方、やり方がありますが、ピアノで伝えているのかもしれない。私も最初はそうでした。でも、ことばも大切ですね。自分の弾くピアノで満足しないようにさせたいものですね。よく発声や歌で過度に自演をしたがるトレーナーは少なくありませんが。一方、ピアノがうまいのがよいトレーナーだと勘違いする人もなぜかこの国では多いですね。かつて作曲家が兼任していたでしょう。

W3/IM090725

Q. 何でもできるトレーナーがよいのか。

A. そんな人はいません。

Q. トレーナーの使い方について、何が最大のメリットですか。

A. トレーナーがいることで、
1. 意識づけ 2. ペースメーカー 3. 持続すること、何年も続いていくこと 4. 充実感

これらが誰でも得られることですが、さらに本当の自分の才能(可能性と限界)に気づくことです。

Q. トレーナーは一人でよいのではないのでしょうか。

A. はい。でも今の私は、何人かにつくことをお勧めします。たとえば、たった一人のアーティストの歌唱から学んだらどうなるでしょう。その影響下で何が影響されているのかわからないでしょう。そのために、物まねを抜けれられません。それと似ていると思うのです。

Q. 自分に似ているトレーナーと、似ていないトレーナーは、どちらがよいのですか。

A. 似ていると、同じ条件ができていないのに、表面的に似させることで、それっぽくなり、一見、上達したように思えます。ただ、形だけ、どこかではずさないと、それ以上にいかないうりすくがあります。まね、くせがつくと、体や感覚の使わないままに、出てしまうのがくせです。似ていないとまねにくいから、ついていけたら、けっこう根本的なところで原理を捉えられるということもあります。

NO. 035 W2/MN100706

Q. 師匠が変わり、方法の違いに迷っています。

A. 私が先日おじゃましたところは明らかに個性の差が極っていました。

一代目は天然 せりふ、形

二代目は技術、声のよさ

でも、あなたが三代目のつもりでやればよいのです。

Q. トレーナー2人で30分ずつより、1人で60分のほうがよいと思いませんか。

A. 1人で60分は、じっくり取り組めますが、その中では1人で

できること、その前にできることも多いので、コストパフォーマンスを考えたら、ややムダもあります。レッスンは1人でのトレーニングの状態を見せることも望ましいですが、本当のレッスンは、本番さながらの極度の集中度の中で行なうべきと私は考えます。それがほとんどの人はできないから、そうなるようにしていくことがレッスンで必要なこと、むしろ、そのためにより短くすべきと思うくらいです。あなたがレッスンを気づきの場とできるなら、2人で30分ずつのほうがよいと私は考えています。

「今月のレッスンメモ」

Ei Fukushima

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的メモです。必要なところだけ参考してください。

WO/IM100719

主観しかないところへ客観をもちこむ
客観視するためにトレーナーを
体力、インパクト、タフな力と器をつける
自信をもって人とシェアしていく
切り取り、演じる

失速しないこと
声のキャッチとその線をくっきり
元気に明るくする
集約する
しゃくりあげない、ぶれない
柔らかくする
過激にふる
流れるようにする

エンジンを大きくすること
声の発声を考える
正しく 少なく きちんとする
間 あける 息浅い
急に変わらない
できているかどうかを常にみる
全体と感情、感覚を探る

Q&A

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。

WO/IM100719

Q. レッスンでの限界(見極め)について教えてください。

A. 何事もわかっていても身についていないことがほとんどです。声には精神性も出ます。毎日続けていくことでの結果をみます。

Q. 休むことのよしあしについて伺いたい。

A. できるだけ、息と体は、休ませないことです。最低限のことと+αの方法を分けて考えましょう。

Q. 他人の曲から何を聞いて学ぶのでしょうか。

A. 私は次のように説明しています。

1. その人や曲の持ち味
2. 声の違い、自分との共通点、相違点
複数のプロの同一曲からは、意図、技術
自分との違いからは、声、イメージ、構成、展開など。

sample

NO. 035 W2/MN100706

Q. レッソンを目的に練習してはよくないのか。
A. レッソンは、戦術の一つです。多くの場合、教材も共通レベルを満たす手段として使いますが、それはあなたの目的を遂げるため、そこでは戦略が必要です。つまり、戦術であるレッスンやテキストは戦略に合わなければ使い方を変えたり、他のテキストやレッスンにしてもよいのです。

Q. トレーナーの意見を鵜呑みにすべきでないか。
A. ここでのトレーナーの指導は、指摘、気づかせるためにあり、命令ではありません。無視しても取り入れてもかまいません。ただ、今、取り入れなくても次に大切になることもあるので、ノートに記録しておくといよいでしょう。

トレーナーの意見が異なるときや矛盾するときもありますが、そういうときこそ大きく学べるチャンスです。すぐにはわからないことも、わからなくともよいこともあります。頭でっかちに考えてばかり、悩んでばかり、人と話してばかりいても、大して何にもなりません。いつも選択ばかりするのではなく、新たにクリエイトすることを考えてください。

Q. 感動するくらい歌のうまくなる方法は。
A. あなたが絶対に伝えたいところを中心にねばってください。そこに実力を超えて、何か価値あるものがでてきたら、あとはそこが引き立つように組み立ててください。だめだったら、捨てて、また発見してください。

Q. 歌手のためのレッスンメニューや内容を教えてください。
A. 一人ひとり違いますが、1. 基礎トレーニングのプログラム 2. 教材の曲目 3. 自分の歌いたい歌、選んだ曲 1と2のレッスンで基本感覚を学びます。教材では、好き嫌いを抜いて感覚を豊かに、技術を身につけてください。教材を元に確かな判断力をつけて、あなたの世界をつくり、そこから切り出されたのが作品です。3に応用して見て、確認しましょう。

Q. 全体の流れにのろうとすると、細かいところがうまくいきません。
A. 全体の流れあつての部分的完成度です。トレーニングでは意識的に完成させていくことに焦点を当ててください。

他を取り込み、合わしつつ、自分で作る自分の中のものを出していきましょう。

1. 変わるところ
2. ムリに変えてみる
3. バックによって変わるところもある
感性の力を磨いてください。取り込む力と表わす力、そこでの+αが歌のニュアンス（印象）、-αが課題です。

Q. カ一杯、声を出したら発声の勉強になりますか。
A. いえ、違います。声でなく発声、つまりコントロールされた声で行なうべきです。発声を使い切ったら、技術の不足が明らかになります。それを補ったら、また使い切ってください。力でなく感覚です。

Q. 発声をマスターしないと歌えないのですか。
A. 発声は共通ベース。歌は、応用、個性です。

Q. グループレッスンは、学ぶのによくありませんか。
A. 人数がいて待つのも、そこで他の人のを聞くのもよいヒントになります。ただ、よしあしはその参加者の意識とトレーナーの考え方によります。個人レッスンよりは大きく構成メンバーやとりくみによってぶれます。

Q. レッスンでの発声や歌では、何に注目すればよいですか。
A. 声のよさに、声の使い方としてのフレージング、さらに+α何がのってくるかに気をつけてください。自分の短所をあらわにしていくことです。それがみえないと、改良しようもありません。

Q. 構成というのがわかりません。展開も教えてください。
A. なめらかに流して、止まらないこと。それを止めて、新たにはじめつつ、大きくはリピートしていくのです。(r f)

Q. 体の左右のバランスは、どうチェックするのですか。
A. TVで体重計2つに片足ずつ乗せてみるとよいといっている先生がいました。Wii Fitも使えます。

Q. 音楽家について、何か歌い方にクラシックぐせがつかまりました。
A. クラシック好きの人はクラシックのほうへ引っ張るからです。体が覚えたら、技術は忘れることです。技術でやろうとしていません。

Q. 私に合った歌とは。
A. 自分が感動した上で、あるいは自分で変えたり表現できるようになる可能性があるものからです。最終的にこなせたらよいが、こなせないならば不可です。自分なりの気づき、発見が表現できているものしか残らないものです。

Q. 本当のファンづくりとは。
A. アンチファンをつくり、それを長年かけてファンにしていくことです。最初からのファンは、まだ本当のファンではありません。

研究所のトレーナー共通Q&A NO. 4

見解の差異は、あなたの判断の参考に留めてください。

Q. 本番前のトレーニングはどこまでやるのでしょうか。経験も通してお考えをお聞かせください。(100906)

A. 本番前は、本番で最高のパフォーマンスができるように、肉体的にも精神的にも最高の状態を本番にもっていきけるように準備していきます。トレーニングとしては、あまりやりすぎて、必要以上に疲れてしまうのもよくありませんし、それにより集中力が切れてしまうこともよくありません。まずはストレッチや呼吸法を行ない、徐々に体を起こしていきます。焦らずに深い呼吸をしながらストレッチしていきましょう。ストレッチは心の緊張も体の緊張もほぐしてくれます。その後、発声練習等を行ないます。低いキーから徐々に高いキーを出していきます。この時にも、急に高いキーから声を出していかないように、徐々にキーを上げていきましょう。このようにして、徐々に体を本番仕様にもっていくのです。また本番で歌う曲を練習しても構いません。しかし重要なことは、本番で一番のテンションと集中力を発揮できることです。これは体力的なことも含めてです。個人差はありますが、本番前に目一杯トレーニングをしたほうが、逆に体の力が抜けて本番に集中できるという人もいます。また本番前には、実際に本番で歌う曲を一度も歌わないという人もいます。人それぞれで本番へのもって行き方は違うのですが、いずれにしても、本番で最高のパフォーマンスができるようにもっていくことが重要なのです。こういったことは、何度も本番を経験していくうちに身につけていきます。またその日の体調によっても変わってくるでしょう。そうした中で、少しずつ自分に合った本番前のトレーニング方法が

sample

見つかるはずで。最初から最高の形で本番に望めることはめったにありません。試行錯誤しながら見つけ出していきましょう。

(b oo)

A. 本番前のトレーニングについては、個人の力量や喉の強さなどによって様々ですので、自分が本番で最高に近いパフォーマンスを引き出すためにはどのような準備の仕方をしたらよいのか、経験によって身につけていくとよいと思います。目安として、喉があたりまると少し前までやめておくのが一番望ましいと思います。

よくある失敗としては、本番が始まって一声目にピークを持っていく準備をして、2、3時間あるステージの後半でバテてしまい思うようなパフォーマンスができなくなってしまうパターンです。ピークは、ステージの一番の見せ場やクライマックスに持っていくのが望ましいと思います。そのため、プログラミングも、前半はウォーミングアップ程度で歌えるプログラミングをするという工夫も必要でしょう。中には、本番まで一声も出さずに準備し、本番の前半の曲を使ってウォーミングアップと本番を兼ねるという人もいます。あと、大切なことは、会場入りを早めにして、ステージ上で本番のイメージトレーニングをすることも大事な準備のうちの一つです。以上、参考にして下さい。(b v)

A. これは、ひとそれぞれだとは思いますが、コンディションも大きく関係してくるだろうと思います。通常のコンディションであれば、通常どおりのウォーミングアップを済ませ、それ以上はなるべくひかえるのが、ベストだろうと思います。ところが、本番が大切であればあるほど、つい心配が先にたち、気になる部分をくりかえし練習してみたりと、余分な声を出しがちになります。いったんこれを始めてしまうと、なかなかやめられず、声を出し過ぎて、喉を疲労させてしまうことにつながります。喉が疲労したまま本番に突入してしまうと、ただでさえ大切な本番で緊張してしまうために、ミスをしやすくなるのですが、それを修正・フォローすることが、かなりむずかしくなります。

誰でもいつでも、どんなに安易な本番でも、本番中のミスや不具合はおきてしまうものです。むしろおきない場合のほうが、少ないだろうと思います。そのときに、すばやく修正・対処できるように、喉はむだに疲労させないことが重要です。

これとは逆に、体は意外にウォーミングアップが必要です。特に、朝起きてからあまり時間が経っていないようなときは、綿密に準備をしましょう。体が半分寝たままでは、喉をうまく支えてフォローすることは、かなり大変なことになります。特に大切な本番の前は、気ばかり焦って、からまわりのウォーミングアップにならないように、ていねいに取り組むことが重要です。時間のことも考えると、少し早めに起きて、ストレッチや呼吸練習、脱力トレーニングなど、自宅などでこなせるものは、なるべく早めに済ませておいて、どうしても直前に取り組んでおきたいものだけを残すようにするのがよいでしょう。

コンディションの悪い場合ですが、風邪などの病気でキャンセルできない本番の前は、喉のウォーミングアップはなるべく軽く、体も、熱などがある場合は、なるべくひかえめにして、体力を温存することでしょう。そして、当然、通常のように声を出せない可能性が高いので、修正・フォローだらけになる覚悟でいどむのがよいでしょう。

体はなんともなく、喉だけが使すぎて疲弊・異常をきたしている場合は、体のウォーミングアップは念入りにこなしましょう。喉のウォーミングアップもそれなりにこなして、温めておくことだけは必須です。この場合は、絶望的に、通常のように声を出せないで、修正・フォローだらけになる覚悟でいどむしかありません。

(b 三)

A. これは人それぞれで考え方が違いますしそれぞれの調整の仕方

があるのでなんとも言えません。

これまで習ったことのある先生は本番直前まで何度もスケールの訓練を行っていましたし、ある人は本番前は全く声を出さなくても大丈夫という方もいらっしゃいました。

パヴァロッチなどは声のチェンジの位置(パッサッジョ)を中心に訓練していたといえます。

私個人の本番前のトレーニングは基本的にハミングに重点を置きパッサッジョを中心に何度か声のチェンジをスムーズに行なえるようにスケールなどで訓練します。その後、普段苦な場所を取り出して何度か歌う位でしょうか。ハミングを除けば約20分程度です。喉を温める程度と言ってもいいかもしれませんが。

個人的に一番よくないと思っているのは本番前に歌いすぎてしまうことです。リハーサルが良くて本番がダメというかたを多く見ました。精神的な部分が大きいと思います。精神的な不安が本番前に歌いすぎてしまう一因のような気もしています。(b Σ)

A. 本番前は、声を出すより、よく、体が動くよう、柔軟をするといいと思います。

歌い手は、非常に、フィギュアスケートとよく似ています。アスリートの部分もありますが、アーティストでなければいけません。オリンピックなどを見てみると、キム・ヨナ選手は、直前のリンクの上では、短時間で、切り上げて、体力を、本番に温存していたように思います。そして、少し、ミスをして、気にするどころか、笑顔が見られるぐらいの、気持ちの余裕すらみられました。

直前は、決して、歌いすぎず、本番を、よいテンションで迎えられるよう、歌以外のことから、自分の気持ちを上げる事をするほうがよいかもしれません。だからといって、何もしないのではなく、柔軟などの、あまり体力を消耗せず、かつ、すぐに歌える体を作っておくことが大事だと思います。直前で、たくさん練習しても、急には、うまくなりません。それだけでなく、歌いすぎることによって、かえって、普段の力が出ないこともあります。自分の体と相談して、楽しんで歌えるエネルギーを温存しておくことが大事です。そして、短い時間で、自分が表現できるよう、集中できる、テンションにもっていくことに、エネルギーを費やすことが、とても、大事だと思います。(＃Ω)

A. 基本的には、その日の体調にもよりますが、本番前のトレーニングとしてやるとすれば、柔軟運動は必ずやります。特に、股関節を含め間接部のストレッチと前屈のストレッチはしっかりやります。股関節や関節のストレッチでしっかり間接をほぐすことで、身体のカムをしっかりとります。そして、血流もよくなり身体全体を少し暖める効果もあるように思います。前屈のストレッチは、首から腰、背中にかけて身体の後背部をしっかりと伸ばすことによって横隔膜のまわりの筋肉をほぐします。そうすることで、呼吸ができる限り深く入るように準備します。

演奏前は必ずといっていいほど緊張しているものなので、私にとってはスムーズに深く呼吸できるようにすることが一番重要です。

それから、改めて呼吸法をやります。深く息を吐き出すことを念頭に置きます。そうすると、だんだん息を吸う時も楽に息が入るようになります。それと同時に気持ちも一緒に整えていきます。

発声練習は、その日の体調にもよりますが、あまり長い時間はやりません。リハーサルの時間も考えて声を出す量を逆算します。発声練習は、ハミングを中心に、声の響きや声の通り道が出来たら終わります。後は、曲の内容や、役柄に入り込めるようにイメージトレーニングをします。(＃Δ)

A. どの時点までを本番前と聞かれているのかわかりませんが、基本的に前日は確認程度です。また本番の内容によっても異なります。オペラ・ミュージカル・バンドのライブなど、大勢の人が関わり、長時間に及ぶ公演では、そのプロダクションによってゲネプロまで

sample

の練習頻度やゲネプロのスケジュールなどが異なります。ゲネプロが前日の場合もあれば、2日前のこともあるでしょう。ただ、言えるのはゲネプロで何か得ようとは考えない方がよく、それ以前に形を作っておく必要があり、ゲネプロは確認程度と思った方がいいです。

ほぼ1人で行なう公演であっても、日々の努力が重要で公演にむかって練習度合いが増すことはあっても、直前は練習しすぎない方がいいです。練習しすぎないとは、たとえば1時間半のプログラムであれば、全部通すことはなく、各曲の心配な所を確認する程度です。ただし、前日など直前より前の段階で、全部通しておくことは何回か必要で、体を慣らしておく必要があります。特に歌い手は喉が故障してしまっただけは元もこうもないので、練習のペース配分には充分気をつけてください。(＃⑩)

A. 本番前がどのくらい前なのかによっても違ってきます。もちろん人それぞれ全く違ってきます。私個人は本番直前に歌いこむのはよくないと思います。喉が消耗してしまい、いざ本番になったときには良い声が出なくなってしまうからです。また、いつもよりも多少体が固くなっている状態で歌いこむと「なんか違う」「声が出ないでしょう」となってしまい、不必要に緊張を生む恐れがあるからです。

本番直前にはできるだけ体をほぐしておくことを心がけています。発声はハミングで響きを確認する程度にとどめておきます。そして少しストレッチをして体の固さを和らげておくのも良いでしょう。と、ここまで述べましたが、結局は普通のトレーニングがものを言うのだと思います。暗譜はもちろん、どう演奏したいのかもしっかりと自分の中に染みついていなければそれが緊張につながり、よい結果を生むことはできないと思います。(＃⑧)

A. 本番前のトレーニングは自分に対して「必ずこうするべき」というものを定めて有無を言わず実行するのではなく、その時の自分の状態によってトレーニング内容を調節していくことが必要です。本番前に体のコンディションが整うまでには、人によってかかる時間が違いますし、その日の体調も影響してきます。まず声を出す前に、体が休まっていないか、緊張で体がこわばっていないか、またはすでに歌う体勢になっているかどうかを見極めてください。体の準備がなされていないのに声だけ頑張っても、調子が上がるのには当然時間がかかります。また本番前に中途半端な状態で頑張り過ぎても逆に疲れてしまいます。声が本調子ではない、なんだか目覚めていないと感じるとき、それは結局「体が目覚めていない」ときのなのです。焦らずに、ストレッチをして体をほぐし「うたう体勢」に近づけてあげます。緊張しやすい首回りや肩など、また縮こまりやすい背中をほぐし広げるストレッチは効果的です。

その後でようやく、やり慣れている発声練習やフレーズなどで声を出し、できればその日の本番で歌う最高音まで歌い、体の感覚を確認しておくことより良いです。このようにして、トレーニングの中で「歌う体勢」(=自分の体と声繋がっている状態)にもっていけたなら、もう十分に準備ができていますので、決して本番前に歌い過ぎる必要はありません。(＃⑨)

A. 声を出す前に、最低15分以上、ストレッチや運動をして汗をかいて、筋肉を温めます。

調子のいいときは、そこから20分程度の単純なスケールの発声練習をして、息の通りよくしておきます。

調子がすぐれないときはストレッチしながらのハミングで、声の調子を確認する程度にしています。(＃⑦)

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)

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(プレス)
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jing/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

3Q. 口を縦にして声を出すと、声がかもっているように聞こえ、声を前に出そうとすると声は浅く聞こえます。

A. 「口を縦にしてください」ということはレッスンの中でよく指摘します。これは実際に口を縦に開けてほしいのですが、目的は口の中を開けることなのです。口の中を開けるために、まずは表面的に口を縦に開けてほしいのです。そして口の中が縦に開くようになったら、表面的に口は閉じていきます。

こうしたトレーニングの過程で、多少声がかもって聞こえてしまうこともあるかと思いますが、気にせずに、縦に開けるということに集中してトレーニングを続けていきましょう。

またこれとは別に息を強く吐いたり、声を前に出していくトレーニングも行なっていきます。この際には、支えが上がってしまって、声は浅くなってしまうこともあるかと思いますが、気にせずに続けていきましょう。

こうした2つのトレーニングを並行して行なっていくうちに、それぞれのよい部分が体に入ってきて、ひびきの深い声が、前に出てくるようになってきます。

大事なことは今行なっているトレーニングの目的を把握して、そのトレーニングに集中していくことです。

3Q. 弱い声を出すときに、よく通る声にするにはどうすればよいのでしょうか？

A. まずは大きな声でよく通る声を目指していきましょう。その過程で、体が楽器としてできてくれば、弱い声でも通る声が出るようになります。

ですからまずは体を使って声を出せるようにトレーニングしていきましょう。腹式呼吸、正しい姿勢、重心の感じ方、声を飛ばすイメージ、このようなことを考え、身につけながら、体を使って声を出すことを覚えていきましょう。

また最初はかぶくで声を出したくなるのですが、トレーニングを重ねていくうちに、かぶくではなく、効率よく声を出すことができるようになってきます。しかしだからと言って、最初から消極的に声を出して欲しくはないので、息を強く吐いたり、声も大きな声を出してもらうことになると思います。そうして大きな器を作っていくことが大事なのです。なぜならば大きな器を作ることができれば、小さな声でよく通る声を出すことができるからです。

sample

3Q. 声を出そうとすると、頑張りすぎて声が浅くなってしまいうのですが。

A. 声を出そうとするあまりに、支えが上がってしまっているのだと思います。声を出すという前へのベクトルが大きければ大きいほど、逆へのベクトルも大きくしなければなりません。つまりお腹で支えること、下半身で支える力も大きくしなければなりません。そうは言っても声を出そうとすると上半身に力が入ってしまつて、声が浅くなってしまつたり、逆に下で支えようとしすぎて、声がかもつてしまつたりと、バランスを取ることはなかなか難しいものがあります。ですからそれぞれを徹底的に練習していき、徐々に両立できるようにしていけばよいのです。

また声を大きく出そうとするときは、上半身ではなく、お腹から声を出すように意識していきましょう。お腹から遠くへ出していくイメージです。また声を出そうとするのではなく、息を強く吐くことに集中していきましょう。

6Q. 高音では体を使って、息を吐き続けているのですが、低音部でも同じように息を吐き続けるのでしょうか？

A. 高音でも低音でも息を吐き続けることは同じです。息をしっかり吐き続けて、なめらかなフレーズを作っていきます。

また低音部で息を強く吐きすぎると、声が上がつてしまつて、音程が定まらないこともあります。ですから音程を正しく歌いたいのであれば、そのことを意識していきましょう。また発声練習なのだとして、声を出すことに集中するのであれば、音程を気にせずに歌っていてもよいと思います。

もちろん低音部でもしっかりと体を使い、お腹から声を出していきます。そのうえで、のどで頑張りすぎないように、息の流れに集中して、丁寧に声を出していくことが大事です。

基本は息を吐き続けることです。この基本を大切にしながら、そして流れの強弱は、高低で違うのだ、一定ではないのだと考えて練習していきましょう。

11Q. いろいろなアドバイスを同時に行なおうとするのですが、なかなかうまくいきません。

A. 誰もいろいろなことを同時に行なうことは難しいことです。プロでさえそういうものです。同時に行なうのではなく、分けてひとつひとつ行なっていくべきです。

たとえばピアノの初心者楽譜を見て、即座に弾けるかという、そんなことはありません。弾けないはず。まず右手の練習をして、それから左手の練習をします。それぞれの手で弾けるようになったら、両手で弾いてみます。それでもなかなかうまく弾けないと思います。そこでもう一度、片手ずつ弾く練習を繰り返します。そして両手で合わせます。この繰り返しです。いずれ即座に弾けるようになってくると思いますが、最初はこんなものです。

そしてこれはピアノに限らず、どんなことにも言えることです。歌の場合でも、リズムを取ったり、音程を正したり、気持ちを込めたり、発声を意識したり、すべてを同時に行なうことはできません。ひとつひとつの課題をピアノの例で説明したように繰り返し行なっていくしかありません。繰り返し行なっていく、体に覚え込ませるのです。体に覚え込ませるまで、考える必要がなくなりますから、次の課題に集中することができます。何回も何回も反復練習を行なっていく、頭で考えなくても体が勝手に動いてしまつところまで練習することが大切です。

ですから同時にできないことを悔やんだりするのではなく、それは当たり前なことなんだと考えて、ひとつひとつの課題に集中して取り組んでいきましょう。なかなか大きな変化は起こらないかもしれませんが、同時に一気にやることよりも時間がかかることでしょう。

しかしこれ以外の王道はないのです。頑張り続けてコツコツ練習していきましょう。

11Q. のどの調子が悪いのですが、練習してもよいのでしょうか？

A. のどの調子の具合にもよりますが、のどが痛くて腫れているようであれば、声を出さないように安静にしておくことです。また薬などを飲むなどして、のどのケアをしましょう。またのどの調子は悪いけれども、ある程度声も出て、短時間であれば練習できるという状態であれば、短時間集中して行なうこともよいでしょう。

のどは本人にしか、その状態はわかりません。医師が診断を下したとしても、より詳しく知っているのは本人です。医師の診断を参考にしながら無理することなく練習していきましょう。なぜこういうことを言うのかといいますが、本番などがあつたりして、のどの調子が悪くても行なわなければならないこともあるからです。ですからそういうときを想定して、あまり過度にのどの調子を気にすることもよくないと思うからです。そのあたりの感覚は日々練習を行なっていくなかで、つかんでいきたいものです。

最後に繰り返し言いますが、のどのためには声を発せず、安静にしていることが一番よいことは当然のことです。

11Q. 以前カラオケで歌っていた曲を歌ってみたのですが、高音が出にくく感じました。以前はもう少し楽に出ていたと思うのですが、発声等のトレーニングをしているにも関わらず、なぜでしょうか？

A. 以前はきつと高い声が出ていたのだと思います。しかしその声が高い声だったのか、低い声だったのかということになると、おそらく低い声で出していたのだと思います。

1度、発声練習を始めると、まずは深い声を作り、そして低いキーから順番に声をまどめていきます。つまり下の声から土台を築くように順番に積み上げていくのです。ですから以前は出していた高音が出にくくなることはよくあることなのです。深い声で高音を出すためのトレーニングをしているわけですから、多少の時間はかかります。しかし以前出していた高音であるならば、トレーニングを重ねていけば、必ずよい声で出せるようになります。

そういったことを踏まえたうえで、あまり気にせず、そして焦らずにトレーニングを続けていきましょう。

12Q. 表現力を深めるためには、どうしたらよいですか？

A. とても漠然とした質問ですが、いろいろな要素が考えられます。まずは基本的に技術力は必要です。技術があるからこそ、表現も豊かになります。いくら表現したいという気持ちがあつても、最低限の技術がなければ、自由に表現することはできません。そういった意味で技術が大切です。

そのうえで、あらゆる経験、体験が表現のためになります。読書をしたり、映画を観たり、舞台を観たり、コンサートを見たり、絵画鑑賞をしたり、自分の心が豊かになり、感動できるものは表現力の土台となります。心を豊かにすることが表現をする際にも活かされるのです。

また日常の人間関係や人間観察も大切です。普段、自分が接している人や環境、物、出来事から、どんなことを感じ、どんなことを得ることができるか、ここは大切なところ。漫然と過ごしてしまつのではなく、日々の出来事の一瞬一瞬を大切にしていけることも表現力アップにつながります。

15Q. 作品や戯曲の内容についての解釈を役者間で共有したほうがよいのでしょうか？

sample

A. もちろん内容についての解釈を共有していたほうがよいと思います。役者全員が集まって、内容について話し合ったり、演出家から説明されたり、また個人的にそれぞれが学びを深めておけば、その部分が作品の深まりにもなります。

稽古の過程でわからないところが出てきたりしたら、話し合ったり、アドバイスを求めていくことで個人の解釈も深まりますし、教えた方も深まります。教える、教えられるというよい関係を築いていくことも大事です。その作品に関わるすべての役者が向上心をもって作品に取り組んでいけば、必ず作品を共有することになり、よい作品になるはずですよ。

また普段からのコミュニケーションも大切です。仕事だと割り切っていて、舞台だけで付き合っていくことはとても難しいことです。最低限、よりよい人間関係を築いておくことも、ひとつの作品に関わるものとして必要なことです。

16Q. 相手の表情をうかがいながら話しているのですが、そのことばかり気になってしまっただけで伝えたいことが言えなくなってしまうことがあります。

A. 人の表情を見ながら話すことはとても大切なことです。相手の気持ちを理解するうえで大切です。そして相手の表情に関係なく、こちらの都合で話してしまっただけでは、伝えたいことも伝わらなくなってしまいます。こういったことを考えたうえで、しかし本当に伝えたいことがあるのなら、表情に関係なく踏み込んで伝えていくことも必要です。

体調が悪かったり、心境が悪かったりすれば、表情でわかります。相手のことを考えて、話していくことも大切でしょう。またこちらに敵意をもっていたり、初めから聞く気のない表情をされていたら、なかなか話しくいと思えますが、勇気をもって伝えていくことも必要です。

どちらにしても、その場での雰囲気やシチュエーションに合わせて、コミュニケーションをとっていくことが大事です。

4Q. スケール練習では声が出しづらいです。

A. 発声練習のときの声が出ない、ということをよく口にしている人が多いと思いますが、実はスケール練習というのはとても難しいものだと思います。下のドの音から休みなしに音階を上っていき、下るまでに3分ほどの間、余裕をもってブレスをできる箇所もありません。しかし、スケール練習は声のスタミナを養うという意味でもとても重要な練習です。早いブレスや、休みなく声を使うことに慣れて初めて、ステージ上での安定した歌唱へとつながっていくのです。発声練習のときに声が出しづらいている人は、そのような単調な練習の中でも良いフォームをキープするにはどうしたらよいかということをお自分なりに克服することを自分で考えてみてください。(b v)

4Q. 響かない部屋で歌いづらいです。

A. 声が響かない部屋と、響く部屋がありますが、響かない部屋で歌うと自分の声が出ていないのではないかと錯覚したり、響く部屋だととても調子がいいように感じられたり、ということは皆さんあると思います。ヴォイストレーニングがかなり上級になると、部屋の響きというのはさほど気にならなくなってきます(しかし、多少はやはり気になります)。声がスムーズに外に運ばれている感覚があると、例えば響きが悪い部屋でも声が出づらいつ感じることはいわゆるあまりなくなっていくと思います。逆に考えると、響かない部屋で声が出しづらいつということは、喉でどこかブレーキを踏んでいると

いうことでしょう。使っている力が大きくなればなるほど声が詰まっている感覚になった場合、喉の力をいかに楽にするかという重要性がわかってくると思います。(b v)

4Q. 声楽は、すこし響きを作って出すのでしょうか。

A. 声楽は、すこし籠らせて発声する、という誤った認識をもっている方は結構いらっしゃると思います。実際、レッスンでそのように発声しようとする意識が見られる方は多いですが、もし認識が間違っているとすれば、声楽家は世界の一流の歌手を聴いてみるとよいと思います。特にイタリアの歌手は、発音はとても明るい歌手が多いです。実際、日本人の声楽家は、籠らせて擬似外国人歌手のように歌う歌手が多いことも事実です。これはやはり、土台の音が無いところで「うまく聴こえるようにしよう」として口の中で音を加工してしまうということからくるものです。外国人歌手でも、すこし籠らせて歌う歌手もいます。それもわかるくらいに耳が肥えてくると一番よいです。(b v)

4Q. 息がすぐになくなってしまふということは、声が浅くなっているということでしょうか。

A. 声が浅くなってしまう=息が漏れている、と考えてもらって正解だと思います。息が漏れないためには支えが必要ですが、ただお腹を使って声を出す、ということだけではうまくいかないと思います。感覚的に大切なことは、喉の下で息を蓄えながら息を吐き声を出す、という感覚です。これがうまくいくと、喉の下の胸のほうで声の響きを感じるはずですよ。声をマスクラに集めようとして支えがなくなってきたときは、このおへそから胸の感覚を忘れないようにしましょう。息は、声帯を通過していくところで声になります。頭の空洞、鼻腔、その他上の空間は空けておくイメージを持って、決してそこに声を当てはめたりしないように考えてください。(b v)

4Q. 息がどうしてももれてしまいます。

A. 息を吐くときに、肋間筋をうまく使いながら声を出すということはとても大切なことです。息を漏らさないということの助けになると思えます。声を出しながら、息をダイナミックに吐き、体を良い意味で絞る、ということをお忘れないようにしましょう。うまく吐息を終えられると、吸気は自然と入ってきます。この際に、吸気にすこし深く吸う助けをしてあげると次のフレーズの声の立ち上がりにより影響を与えますが、吐息が良い状態で終わっていないのに吸息を上手くしようとする、逆に良い吸気はできません。ちなみに、息を上手く吸ってといわれるときは、吸う前の吐息状態が不完全な状態からたくさん吸おうとしないように注意しましょう。

(b v)

4Q. イの母音がよく響くようになって来ましたが、注意することはありますか。

A. イの母音は、声の焦点を作るという意味で、とても大切な母音です。舌がアーチ上になり、出口の表面積が狭くなるため、頭部の共鳴にとっても適した母音です。しかし、気をつけなければならないのが、狭くよく通る響きを覚えた後に、声を浅く扱って支えを抜いてしまひやすくなるということです。必要以上に焦点を絞ろうと考え始めると、かえって平べったい声になっていき、徐々に声の支えが抜けてくると、鼻に詰まった声になり息が流れなくなってしまう。何でもいえることだと思いますが、極端なことは大体歪が生まれてくると考えたほうが良いと思います。イ母音で心地よい響きを覚えた頃はそのようなことも注意してください。(b v)

sample

4 Q. ピアノの表現について教えてください。

A. ピアノでの表現というのは主に2種類あると思います。大ホールオペラの場合、ピアノの発声法としては、息をできる限り漏らさずに発声することが基本です。そうしないと、ホールの隅までマイクなしでピアノの声を届かせることは不可能だからです。しかし、室内楽の場合（ドイツリートなど）、空間が広くないことが多く、多少息を漏らしても声が聞こえることもあり、息混じりのピアノを使うことはよくあります。ポピュラー音楽の場合、マイクを使うので後者のピアノ表現も有効につかうとよいと思います。しかし、息を漏らさないでもピアノの表現として成り立つ声を使えるようにテクニックを磨くことはとても大切なことで、これを獲得することによって表現のヴァリエーションは広がっていくと思います。発声の難易度としては前者が圧倒的に難しいです。（b v）

4 Q. 呼吸が深くあつかえません。

A. 呼吸がうまくいかない原因の一つとして、吐気終了時と吸気開始時の間で体の力を緩めてしまうということがあると思います。そのような人は、吐気が終わった後、折り返すようにして吸気に移るとという練習をするとよいと思います。息を吐き終わると同時に入れ替わるようにして息を吸ってみましょう。そうすると、体の適度な緊張を維持したまま吸気に移ることができると思います。深い吸気運動がなされてこそ、声の支えというものは生まれます。ただ膈雲に、下から突き上げるだけの運動だけでは声は深くなっていきません。また、吸うことを頑張りすぎて、しっかり吐けていないのにたくさん吸おうとすることも同様に間違いです。双方のバランスが成り立ってはじめて、深い呼吸が可能になります。（b v）

4 Q. 声を外に出そうとすると声が浅くなってしまいます。

A. 表現は、外に対する意識がないと訴える力を持たないと思います。しかし、発声においては、中と外のバランスが大切です。外の事しか考えないと、声の支えがなくなって息漏れ声になるか、喉に詰まるかのどちらかになると思います。中と外のバランスをとることは感覚的にも難しいですが、ひとつ試していただきたい感覚として、息を遠くから引っ張り出されるような感覚です。お腹から出発して外に送り出すと考えるよりも、外から引っ張りだされる感覚で声の根っこの部分を深く、と考えると、喉に詰まりにくく、体の中の不要な力が抜けやすいかもしれません。いずれにしろ、結果的に外の観客に向かって声を放たなければなりません。中に籠らないでおかつ声をしっかり支えること、を実践できるようになるようにしましょう。（b v）

11 Q. 私の声は、正しい声ですか、間違っていますか？

A. よく、声を出してみても、間違っているのですか？合っているのですか？という質問がありますが、本当に正しい声を出せていたら、おそらく本人が確信を持ってよい声が出せた、と感じるものだと思います。つまり、声を出して「これは間違っているのか、あっているのか」と考えるレベルというのは、9割9分、間違っているものだと思うください。ヴォイストレーニングを始めてすぐに正しい声を導き出せる人はほとんどいません。ひとつ念頭においていただきたいことは、間違っていない声を出すことを最初の目標に設定すべきではないということがいえます。どんな大歌手でも、キャリアの初めは間違っている声で歌っている人がほとんどなくらいです。少しずつ、よりベターな方向の声を探っていくものがヴォイストレーニングだと思ってください。合っているか合っていないか、ということに厳密に最初からこだわりすぎると、声は一声も出せなくなってしまいます。（b v）

13 Q. 録音機は、どのようなものがよいでしょうか。

A. 最近の録音機はとても性能のよいものがたくさんでいます。パソコンに取り込んでCDにすることもできますし、とても音の臨場感がでるものもあります。これらを有効に活用することは、とても良いことだと思います。音の臨場感までわかるものは、自分の声がよく通っているのか、または大きいだけで通らない声なのか、とてもハッキリとするとします。ただ、それなりの出費もあるので、ご自分の財布と相談してきめてみてください。あまりよくないのは、音の軽いもの（ICレコーダーの安いもの）で、悪い意味で器用に歌えているときに、うまく歌えている風に聴こえるものかもしれません。あとは、中途半端にデジタルなものならば、テープなどのアナログなものの方が良い場合もあります。あくまでも私の一意見ですが参考になさってつみてください。（b v）

14 Q. 音楽で成功するには何が必要ですか。

A. 成り上がりたい、自分だけが成功したい、という人は、世の中には数えきれないほどいるものです。その中で勝ち上がっていくためには、自分のことだけを考えていたら無理です。常に、聴く人が何を求めているのか、ということが念頭にあること、どうすれば人が喜んでくれるのか、又は人の役に立つことは何か、ということが考えられないと、人からの支持は得られません。成功したアーティストは、その点をしっかり考えているはずで、そして、ファンの人たちと支えあうことによって良いサイクルが生まれてくると思います。成功したいと思ったら、自分の事だけを考えるのではなく、人を喜ばせたい、音楽によって人を支えたい、という気持ちを強く持つことだと思います。音楽で仕事を「する」とは、そういうことです。（b v）

14 Q. 同じ歳の歌手が活躍しているのを見ると、プロを目指している自分は焦ります。

A. 進歩の過程には、必ず発展途上という段階があります。発展途上な期間が長い人もいれば、すぐに発展する人もいます。また、これが長い短い、が最終的な形にとって良い悪いということも一概にはいえません。苦労した期間が長かったことが逆に、スケールの大きな実力の肥やしになる人もいます。また、すぐにこなせるようになったにも関わらず、ある一定のレベル以上にどうしてもならない人もいます。苦労している期間というもの、早くに抜け出したいとだれでも思うものだと思います。しかし、そこで焦らないようにしましょう。回りの同じくらの年の歌手が器用に歌っていたとしても、後でどう転ぶかは誰もわかりません。決して焦らない、ということをお心に銘じて、トレーニングに励んでみてください。（b v）

1 Q. 体を広げて歌うように言われました。確かに声は出しやすいのですがとても力んでしまいます。大丈夫でしょうか？

A. 体が広がるのはとてもよいことですが力んでしまっはいけません。肋骨が広がって横隔膜が下がった状態にするためにはよい呼吸が大事です。力まずにたっぷり息が入った状態であるならば力まなくても声を支えてくれます。しかし力で広げた体では当然息は入ってきませんし力で声を支えているので疲れてしまいます。まず基本的に力んだ状態というのは良くないということは頭に置いておきましょう。強くしっかりと声を出そうとせず柔らかくレガートな声を出していこうと思って訓練なさってください。辺りの強い声では息が出

sample

過ぎてしまい力みの元になります。
体の広がり呼吸で。その為にも脱力が必要ということは常に念頭に置いておきましょう。(b Σ)

11Q. ヴォイストレーニングで一番注意しなければいけないことはなんですか？

A. 「声を作らないことです。よい声を出すのではなく自然に自分の持っている声を鍛えることがヴォイストレーニングです。」
これはできるようで中々難しいものがあります。当然各トレーナーで定義は違いますが私の定義はこれに尽きます。レッスンで注意して生徒の声に耳を傾けていますが私自身が特に気をつけて聴いているのは、喋り声と歌声が同じ声であるかということです。
まず歌声という言葉が混乱を招いてしまう原因だと思いますが、喋る声も、歌う声も一つの声帯を通して声が出てくるわけですからこの二つが違すぎるのはいかなるものかだと思います。私の尊敬する歌手の皆さんはセリフも、歌も同様な音色にきこえます。
パヴァロッティ、アルフレード・クラウス、フローレス、マリア・カラス、テバルディ、フレーニ、サザーランド、レオ・ヌッチ、アルト・プロッチィ…etc 皆セリフの延長に歌声がある気がしてなりません。支え、共鳴、呼吸、姿勢、発音など様々考えることはありますがまずは自然であることが大事になってくると思います。
自分の録音を聴いてみて差があるようでしたら一度考えてみるとよいかと思ひます。(b Σ)

11Q. クーラーは声によくありませんか？

A. のどや声の声を第一に考えると決してよいとは思いません。私自身はあまり気にしたことはありませんが、気にされる方はとても気にされます。稽古中でもクーラーが直接あたる場所からは離れる方も多し、中には冷たい飲み物は口にされない方もいます。もっと注意をはらっている方などは果物などでも冷蔵庫から出してすぐには食べず常温になってから食べるかたもいるほどです。
人それぞれの体質などでも違いますし、「私がこうだからあなたもそう」と一概には言えないと思います。私自身のことを話せば数年前までお酒を飲んだ翌日は全くと言っていいほど歌が歌えませんでした。声が割れてしまっていたのです。しかし最近では以前ほど影響を受けなくなってきました。体質が変わったのか発音が良くなったからかは正直わかりませんが以前と違うのは確かです。
クーラーも一概には言えませんし、この暑さのなかではクーラーをつけないほうが病気になるかもしれません。寝る時などのクーラー対策さえしっかりしていればそれぞれの体質によるところが大きいと思います。(b Σ)

6Q. レガートのトレーニングについて注意することを教えてください。

A. レガートとはイタリア語で書くと legato、連続する異なる音を途切れさせずに滑らかに演奏することです。もともと legato は legare 「つなぐ・むすぶ」という動詞からきています。レガートで演奏する(歌う)ためには、音楽における横の流れの意識がより重要になります。音楽では縦(拍など)と横(フレーズ感など)両方の意識が必要ですが、我々日本人は特に横の意識・感覚をもつことが苦手です。それは元来農耕民族の血が影響しているともいわれます。そのため生徒さんたちを聞いていても、フレーズがブツ切れになったり、カクカク・ゴツゴツと固くなってしまふ人が多いです。それはレガート奏法が苦手だからです。まずは横に進んでいく意識

をもつことで、時を刻むような感覚です。具体的には、たとえば4拍のばす音があるとして、最初の音程がとれたからといって安心せず、4拍のばしている間に1 2 3 4と自分の中でカウントしてください。それに伴って、歌においては息を送り続けます。また異なる音を続けて歌う際には、音程を喉でとらないこと。体で充分支え、息を送り続けてください。特にレガート奏法では、腰を柔軟に感じ、音を保つことが有効です。(＃⑩)

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。

○藤原竜也の舞台

藤原竜也は皆さんもご存知の俳優さんだと思いますが、舞台を中心に活躍しています。デビューは蜷川幸雄演出の「身毒丸」。オーディションで多数の中から選ばれ、当時15歳でした。その後も蜷川幸雄演出の舞台に数多く出演しています。TVで彼のドキュメンタリーを見たことがありますが、CMなどTVの仕事のときには自分の発音が強すぎるのではと感じるときがあるそうです。今はたいした修行もしないうちに運よくTVに出る俳優やタレントが多いですから、彼のようにしっかり発音できている人の方が少なくなってきています。たとえていうなら、オペラ歌手がポップスを歌うようなものではないでしょうか。蜷川幸雄の舞台といえば、台本は井上ひさし。つい最近、井上ひさしは亡くなりましたが、この度藤原竜也主演で追悼公演があるそうです。題して「黙阿弥オペラ」。きっと素晴らしい舞台になることと思います。(＃⑩)

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。目的によって、トレーナーにより、回答が異なることも、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、具体的で参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. 息を吐く練習についてです。息を吐く練習は、ことばを言う代わりなのか、息をうまくコントロールする練習なのか教えてください。つまり、a、bどちらだと思ってやればいいのでしょうか。

- a 息を吐くときも、「あたりまえ」を発音する気持ちで息をとばす方がいい(息は一言言ったつもりですぐ吸ってしまう)
- b 息を吐く練習の時は、一定量の息を遠くに向かって吐き続け、息が苦しくなるまでを1回とする方がいい。

A. 両方大切ですが、レッスンのときに行なったように、aのように「あたりまえ」を意識したほうがわかりやすいかと思ひます。「あたりまえ」であれば、2~3秒ぐらいでしょうか。またbの練習も大切ですね。混乱しないのであれば、両方行なっていくことをお勧めします。(b ∞)

Q. 「サントリーピュアモルトウイスキー山崎」CMナレーションでは、映像のイメージを自分で簡単な絵に描いてみたりもしましたが、イメージしてみても読み方にどう反映させればよいかかわりませんでした。しかし、各フレーズの冒頭でテンションを上げただけで相当改善された気がします。

これは、イメージした場面に対して、どう読めば良いかを理屈で考えてしまったのが良くなかったのでしょうか。むしろ、イメージは飽くまでイメージだけにして、後は素直に語頭でテンションを上げて語尾まで意識を途切れさせずに読むほうが良いのでしょうか。

sample

A. イメージがどのように読みに活かされているのかわかることはとても難しいことですが、イメージの鮮明さと、テンションの高さは、同時にもってきたいものです。何度も練習していけば、その感覚がつかめると思います。また何度か録音してみて、違いを発見することも必要かと思えます。(b∞)

Q. 声楽っぽく歌おうとして声がかもるのを防ぐために「上あごに息をあてる」という指導がありました。自分としては、うちの内側：上の歯茎辺りを狙って練習しています。確かに声が前になり、発音が少しクリアになったような気がします。また、ずっと副鼻腔の共鳴についてレッスンを受けてきていますが、副鼻腔を共鳴させる時は、もう少し上あごより奥から鼻の方に（つまり顔の中を通して）息をあてて響かせるようなイメージで練習してきました。

そこで、質問なのですが、この二つは両立しないのですか？息の方向は一つしかないと思うのですが、場合によって使い分けるのでしょうか？それとももっと広い範囲に息を当てなければいけないのでしょうか？それとも二つの真ん中あたりを狙えばいいのでしょうか？

A. 息は鼻と口の両方から出ていることが理想で、つまり二層にわかれて出るということになります。又、息の方向は2つあり、上に向かう方向と、前に向かう方向の2つです。両立させるとつまり、頭に息がのぼったあと、カーブして前に向かうという道をたどると思えます。詳しくはレッスンのときに。(b∇)

Q. 私の地声と裏声の問題です。レッスンで、下を向いて歌ってみたら、自然に切り替わりましたよね。でも、首をあげた（前を向いた）状況でやると、どうしても力が入ってしまうようです。前を向いた状態で力が入らないようにするために、意識したり気をつけたりしたらいいことはありますか。（しばらくは下を向いた状態で声を聞きながら確認するのがよい、というのであればそうします）力が入っていることを、声を聞く以外に認識する方法はありますか（体のどこかがこわばっていたらだめ、押さえてみて不自然な感じがしたらだめ、など）。

A. 下を向いて声を出していただいたのは脱力を感じて欲しいからです。もちろん下を向かずに視線をまっすぐにして頂いた方がいいです。下を向いて声を出した時の脱力感を顔を上げたときにも感じられると良いですね。こうすれば100%必ず脱力出来るという方法は残念ながらありません。しかし訓練とレッスンを続けていくなかで次第に脱力して声を出せるようになることは可能です。まずはレッスンで言われたアドバイスを繰り返しやってみましょう。私が女性のレッスンで重要視していることは胸声から頭声への自然なチェンジです。生徒さんの多くはこれが難しいようです。どちらか1パターンになる場合が多いです。かめば力も程このチェンジは難しくなるのでまずは脱力しても声が出る体を作って下さい。(bΣ)

Q. プロのミュージシャンは、舞台の直前に不快なことがあっても、

疲労がたまっても、プロとしての仕事を確実にこなします。そのための自己管理術は人により様々ですが、殊に発声や発音の能力を保つための方法を教えてください。

A. 自己調整の方法は、身体面、精神面から両面あります。これは個々の歌手によって様々ですので、一概にこうであるということはありません。体調を整えることも大事ですが、どのような状態においてもある程度の演奏ができるよう、日常のトレーニングが大切だと思います。(＃A)

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。

○歌手の表現をまねようとしていることがわかりました。自分ではできるだけ曲を自由にしようと考えていたつもりでしたが、聴いてみると歌手の声の出し方や声質に近づけようとしていたようです。

実際先生にご指摘いただいてから、曲を歌ってみると全然違った印象でした。声も自分の出しやすいように歌っていたので、よく出ていて歌いやすかったです。どうしても歌手のイメージが無意識のうちに残っていることがレッスンを通してわかったので今後曲に取り組む際は曲を自分のものにするのを意識します。

響きと集約性について学びました。声が先月と比べると上の響きを使って楽に出るようになりました。しかし、高音に行くと声がかすれたりすることがあります。まだ息が漏れているようなので、響きをもっと効率よく使えるように練習する必要があります。また、出ること意識がなくなってしまったために声が周りに飛んでいく状態になっていました。マイクなどを通すときは、できるだけ声を集めてマイクに入れないと効率が悪くなってしまいます。響きを意識しつつも、声を集約しなかったかたの息や体の力がうまく使われないことになるので、歌っているときは自分を楽にする方向で研究を重ねます。

声の張りや響きは今まで一番よかったと感じます。全体的なバランスが整ってきて、なんとか形になってきたという感じでしょうか。

課題は2点。曲を自分のものにするのと、響きながら声に集約性を持たせることです。

曲を聴くときも、もっと深く聴くことをしていきます。(SG)

○オリジナル曲と「鳥唄」を。今回は最近の変化を確認するために、新しい曲ではなく、今まで歌ったことのある曲を使った。それぞれ特に問題はないとのことだった。J-POP的な歌い方とクラシカルな歌い方の間に、自分の立ち位置があるのだろうとわかってきた。次はもう少しハードルの高い課題曲でやろうと思う。軽く歌う時でも、ポジションを下に下げたおかないと、1曲の中でもバリエーションが無くなると思う。(HR)

○足を前後に、ひざを曲げ、プレスしたときに下にさらに下がるように。下半身を根を張るように。

マーマー 重心を下に感じる。喉は息が通っているだけ。息はするどく。パワーのある声が出るようになる。

マーモー 息は強く。

マーマモマー

空気に重さがあるイメージで、重くなったため吸うと下に体が下がる。

sample

3秒吸って、吐いて。
重心は前寄り。1本、芯を通す。
吸うというより、おなか広がりが、息が入るように。
「アルディア」
マで
下から出す。上の発声の体勢で出す。
発声で出した体勢を常にできるようにしたい。(OK)

○低い音、特に音がやや大きく下がる時に、出しにくく、音がずれる傾向にあったが、それは息の吐きすぎだと教えていただいた。特に、出ない音ではないのに高い音のあとになる場合などはその勢いのまま歌ってしまっていることが原因なのだろうと納得できた。アネマエコーレをイタリア語で歌っているときはあまり出ないが、他の曲で、気になるときがあるので参考にしたい。しかし、マで歌うときは息吐きたいのでそこまで意識しないでもよいと言われたので、そのときはあまりそれに気を取られないようにしたい。また、フレーズだけでなく、フレーズ間も滑らかにするようにと注意をいただいた。プレスで切れてしまっているとのことだ。自分が出だしを注意されることがよくあるので、それと通じるものもあるかもしれない。(NG)

○貧乏神は二人のかけあい(喧嘩)のところではどンドンテンションを上げていく。
ただ、それ以外の部分でもかけあいと同じくらいのテンションを保つくらいの気持ちで読む。
自分の場合、どうしてもナレーションの部分は淡々としてしまいがち。でも落語とかを聞くと、どこが会話でどこが語りとかはあまり分けないで話しているように思う。全体として一つの「斬」に聞こえるようにしなければいけないようにも思う。(HM)

○1. 3度スケール「マメ」「マモ」「モメ」「モマメ」
深い声を作る。深い声は重く下がり気味になるが、深くとりつつも高めにとる。低い声で頑張らずに丁寧につなぐことを心がける。モの発音はよい。
2. 「心遥かに」 旋律を聞く
3. 「青空に住もう」 モ、イタリア語、日本語で歌う
頑張りそうすると響きが浅くなる。口は縦に開くが緊張させずに、脱力する。脱力すれば結果的に効率よく聞きやすい声になる。口周りは頑張らないが、お腹は頑張って息をしっかりと取り込む。日本語で歌う時は、ことばのまとまり、意味も考える。この世で読めなくてもあの世と一緒に幸せになりましょう。
練習不足を解消すべくレッスン前にいろいろ声を出したせいか、3度の発声では息が乱れて続かなかった。口の形を変えないで音を上げようとして音が上がらなかった気がする。高めにと意識したら音はとれたと思うが、響きが浅くなりそうでもあり、もっと練習が必要だと感じた。
今日は「モ」の発声がよいと「モ」を起点にレッスンしていただきました。自覚はありませんが、よいと言われた感覚を意識できてよかったです。(HS)

○ビジネスマンの25通の手紙
サントリーピュアモルト山崎 (CM)
竜馬伝
だんだん、伝えるという感覚がつかめてきた。
竜馬伝は、自分の読んでいる感覚ではまったくわからなかったが、トレーナーのいうように、録音を聞いてみると、1回目と2回目とでは、全然違った。2回目の方が、気持ちを入れている分、伝わる感じで読んでいると共に、一回目の方がしっかり読んでイメージだったが、2回目の方がはっきり聞こえているように感じるということもわかった。

あとは、一文一文にしては、ありかもしれないが、つなぎのことばが流れていたり、文章全体として意味や内容が伝わってくるものにしていかないといけないかなあと録音を聞いて思った。
今の方向でいいと思うが、録音を聞いていて、高低があまり使えていないのが、全体としての印象がいまいちを感じる原因かと思っています。もっと、高低を使ったダイナミックな表現をしていきたい。(KD)

○ま～め ま～も ま～まめまめまめまめまめまめまめまめ ドレミレドレミレド
たっぷり息を取り込んで母音を伸ばす。
「心遥かに」ま～で。イタリア語の読み。たどたどしいながらも歌ってみる。
母音を伸ばそうと意識するだけで変わる。イタリア語は半分、読み方が慣れてきた。小さい字のところに仮名をふるものだからごちゃごちゃになって歌う時混乱している。もう少し字が大きく20才若かったらすらすら読めた(はず?)のに残念!最初はイタリア語の歌を覚えられるだろうか、覚える時間があるだろうかと思ったが何とかなるものだ。よく歩きながら覚える。(FM)

○響きが集まるということについて質問させて頂いたところ、力で歌うのではなく、吐いている息が効率よく声になって響いている状態との回答がありました。レッスンや練習を継続する過程で、最初は体をしっかり使って強く息を吐き、声も強く出すように鍛えていくが、体がその感覚を覚えてきたら、次は効率よく息を使って声を集める方向に移行していくのが理想的とのこと。響きを集めるということ意外でも、声を飛ばす、お腹に息を取り込むなども、イメージすることで本当にそうになっていくとのアドバイスがありました。発声では、もう5ミリ口を開けるつもりでやる、また日本語で歌う場合ももっと口の表面と口の中の奥をあけること。レッスンの録音を聞きながら大きめに口パクをして喉を開ける練習をするのと良いとのことでした。アゴが硬い方かもしれないので、口パクはアゴを柔らかくするためにもよい訓練になるとのアドバイスでした。
響きが集まるというのがどんな状態なのか、お話を聞いて理解が深まりました。そして、体をしっかりと使って声を出すことが本当に基本で大事なのだとわかりました。また、確かにアゴが硬いと自分でも思っているため、最近はやっていない口体の体操を再開したり、曲を口パクしてみる練習を毎日の日課としていこうと思います。それから、今回もまた調子が少し出て声が出てきたかなと思った矢先に、喉の左側で吐き出す息がひっきり出が悪くなってしまったので、以前のように息吐きも日課として続けていきます。
ラノビアを日本語で何回か歌ってみて、イをエのように発音する時の口の形が少し握めたように感じました。その状態になると、息が流れ出る時に、上あごと舌の間を息がスッと流れていく感覚がよくわかり、いつもより喉が楽に感じました。(MG)

○MA, ME, MO を単位とした基本発声、スケールの上下。
下半身に力を入れ、上半身を解放してやる。
テンポから遅れるぐらいの気持ちで、ひとつひとつの音をきっちり納得して丁寧に伸ばす、という処方。
一本の線として歌う。
カンツオーネ「カタリ、カタリ」フル。
音符を追って心理的、声楽的にも上下動しない。高めに音を保つラインを作り、そこからはずれない形で低音部も歌う。
32部音符こぶしの処理。見せ所の考え方。
一本の線として歌を歌い、高いところから落ちてこないようにするという内的イメージはたしかに必須だと思います。
ただ、どうして音符を追っているうちにそれがどこかにいってしまう。歌が肉体に入り込めていないのでしょうか。
きっと暗譜と同時に肉に入り込んでくれば、その一本の線というの

sample

を自在にあやつれるようになると思うのですが。ブレスの位置、自分で納得して新しく作っていくのは必要だと思いました。譜面通りではどう考えても無理なところがありますので。(SK)

○声を下(腹)から、遠くへ鋭く放つこと。ただテンションを上げて読むのではなく、自分の声、自分の語りで読むこと。

「サントリーピュアモルトウイスキー山崎」のナレーションの自主トレでは、映像のイメージだけでなく、現役の役者さんが語ったときのイメージを参考にするため、いろんな役者さんの物まねでの語りを試してみました。(実際に似ているかどうかは保証できませんが)その結果、無表情、無感情でただ淡々と、しかし必要最小限の鋭いテンションが加わっている語りが最も勢い良く前に飛ばし易いことに気づきました。

しかし、実際のレッスンでためして見た結果、トレーナーからのご指摘にもあったように、何が自分の声、自分の語り口がなかった。いわば「自分不在」の状態に気づきました。実際、自分の声さえどんなものかわかっておらず、またポジティブに自分の声と向き合ったこともありませんでした。トレーナーのご指摘の直後、自分らしさという課題に頭の中が真っ白になりました。

トレーナーがもう一つ、「じっくりウイスキーを味わう雰囲気イメージするように」とご助言くださったのに呼応して、佐藤慶さんの「クールテンション」をそのまま土台にして、その上に緒形拳さんの、ときには満面の微笑み、ときには新鮮な驚きを含んだ暖かい人間味のイメージを加えてみたところ、「ウイスキーを味わう雰囲気」がある程度強調できました。

「日本航空 ジェットストリーム」のナレーションについて、「サントリーピュアモルトウイスキー山崎」と違うところは、お客さんに直接語りかけ、「安心しておつろぎください」というウェルカム姿勢が大事で、例えば目の前の女性旅行客に対する男性アテンダント又はホテルのドアボーイのような物腰をイメージすることが大切であると気づきました。

いずれにしても、今自分がウイスキーの芳醇な味を堪能している、或いは今自分がお客様を素敵なラウンジにご案内している状況で、自分ならどう表現するかを考えて具現化することが大切であることに気づきました。いろいろな役者さんの語りのイメージは補助手段として、一人の役者さんのイメージを応用するか、或いは複数の役者さんのイメージを、コーヒーか香水をブレンドするように組み合わせることで応用してゆけばよいと思います。(YD)

○リアルな気持ちを表現するにはその世界に入り込むこと。技術的には安定し気持ちが込められるとよい。表現力ということでは言語の違いは関係なく、発音などを気にしていると表現力は落ちる。表現力に言語の違い、男女のことばの違いなどは関係ない。まずはその世界観に入ることが大前提で表現すること。映画や舞台、絵を見たり書いたり本を読んだりすることは表現力を磨くにはよいこと。「卒業写真」では意味を考えつなめらかに歌い、流れを感じた上で気持ちをのせていく。

歌の表現力という面で何か物足りないものを感じていましたが、そのきっかけを作れたのはよかったです。もっと心の部分を磨いていかなければと感じました。歌では自分の声を聞いてと言わんばかりの部分が前面に出てしまいますね、内容をもっと把握してその世界に入った上での声や表現を目指していくのが今後の課題です。(MJ)

○自分の歌声がアマチュアくさいのが嫌なんですといいましたので、歌をチェックして貰いました。体の上の方だけで歌っている。と注意されました。息吐きについては前腹に1番最初に入り、次に横腹、最後に背中に入る感じだとアドバイスされました。とりあえ

ず前腹と横腹に息が入る事を大切にして背中の方は少し入ればよしとしたい。単純なことばでは体の下から最低声が出ているので、「はい」等いいやすいことばで体の下の方から声が出るイメージをつかんでから歌の練習に入った方がよい。その方が体で歌うという1番大切な事が身につくからだろう。体の下から息を流して歌うことは不慣れなせいか音程を取りにくい等やりにくさもあるが急がば回れでしっかり体の下から声を出していった方がよい。その方がマイクへの入りもよくなるといわれました。

長く息吐きすればいいというのではない。短い息吐きでも価値はあるフー、スー。長短いろいろ組み合わせようと思う。体を使うのが体を固め過ぎないように注意する。体から息を流せたとしてそれを声に効率よく変換することは僕の課題だろう。歌という最終形態の前に声そのものの強化の必要も強く感じています。(EJ)

○腹筋を意識して発声しているのですが、何度もやっていると、無意識に喉に力が入っているようです。

ナレーションを読むときに、うまく読もうという意識が先行して、自分のことばで読む、ということをおぼえていました。

自分のことばで喋ろうと意識を切り替えたときに、喋りやすさや気持ちの入れやすさが全然違って驚きました。(KM)

○発声では、喉を縦に開けること。前に向けて息を流し続けることと指摘を受けました。

課題曲では、まだまだ喉では出る音域なのに高音を意識しすぎるあまり喉を必要以上に絞めて歌ってしまうので、お腹の支えで歌いられるようにとの指導をいただきました。

発声は安定してはきているものの、音の切れ目までテンションを保つこと、音程のブレを極力なくすことを目標にさらに安定を図っていきたいです。課題曲中のお腹の支えについて、出したい音、表現に対して体がついていけるまで歌い込む必要があるなと思いました。高音だと意識しすぎの為に力んでしまうことも原因の一つといえますが、フレーズを乗り切るお腹の筋肉の使い方、タイミングのコツがまだつかめていないのも原因の一つにあるということも同時に仮定してトレーニングに励んでいます。(EB)

○リラックスと相手に伝えたいと思うテンション。

コピーの練習だが、声を真似て作るのではなく、どんな気持ちでこの原稿を読むのが優先。

あまり、読み方などを考えるのではなく、原稿をどんな気持ちで読むのかに集中する。

はじめは、作っている感やお手本の調子を真似て読んでいた感が出ていたが、わくわく感を伝えたいとだけ思って読んだときに、トレーナーから全然違うと言われて、録音を聞いたが、今まで読んでいますって感じだったのが、いきいきとことばが伝わってくる感じが出ていた。

いつも録音を聞いて、練習の時などこのように読んでいたつもりはないのにと歯がゆい気持ちもあったが、今日トレーナーに全然読みが変わったと言われた読みを1回できたことによって、一つ課題をクリアしつつあると感じた。(KD)

○ま～め ま～も ま～まめまめま ま～まもまもま ドレミレドレミレド

新しい歌「心遥かに」のメロディを聞き、「ま」で歌う。カントォーネは最初にメロディを聞くことと甘さと哀愁がありイタリア人ってロマンチストでなんて美しい曲なんだろうと思うけれど、いざ自分でやってみると余裕もなくそれどころではなくなってしまう。メロディの美しさを味わいながら歌えば、リラックスして力も抜けて歌えるのに。「愛遥かに」でどうしても苦手なところがあり、「よーし」などと入れ込んで(これが力入るし緊張するのでよくない。)いたので、急に違う歌に入ってホッとしました。深追いしな

sample

いところがいい。

「息をたっぷり取り込む。息を遠くに送る。お腹の支えを同時に」がなかなかできない…一つずつできるようにしていくほうがよい。あれもこれもやろうとすると中途半端になる。できないというダメージより一つ一つ「できた！」と思うほうがメンタル的によい。遠回りのようだがその方が近道だ。焦ったり、欲張ったりしていましたが安心を貰いました。(FM)

○微妙にフラットする。息を流すことと、音程の点を意識すること、両方やる。

まず歌の世界に入ること。次に音程や声の深さを冷静にチェックすること。

自分で思うに、私は歌が雑だと思ふ。あと、フラットするのはもうひと頑張りすればはまるんだと思ふ。息が苦しくなるとも、気持ちを切らさず、もうひと頑張りしよう。

歌わないで歌詞を音読することは効果があった。まだ中途半端だから次回までにもっと歌詞と向き合おう。(IT)

○息を取り入れるとき下あごに力が入る。一瞬で取り入れるようにする。

息は深く入っているから、吐くときも深くから吐き始められるようにする。

カンツォーネ「花をありがとう」

日本語で歌う。一つのフレーズから次のフレーズへテンションをどんどん上げていくようにする。

いくつかのフレーズが繋がって一つの流れになるようにする。

そのとき、気持ちの面だけでなく、フレーズに入る前にしっかり息を取り入れて準備するなど、体も気持ちと連動するようにする。しっかり息を取り入れられていると声も安定する。今後はさらに気持ちを盛り上げるようにする。

息を取り入れるとき、吐き出すとき余計な力が入っていると感じる。息を吐き出すときは「m」の音を大事に感じてそこに息を流すようにすればよいと感じた。

息の取り入れ方はじっくり練習してみよう。

テンションを上げていくときの体の使い方を掴めなかったと思ふ。息は自然と使っていたようだが、「フレーズを一つの流れにする」ことを考えながら色々試してみたい。

本当に全体を一つの歌にするには、全体の流れを考えて計画的に体を使っていかなくてはいけないだろう。

始めに力を入れすぎて後で苦しくなったりする。

気持ちのバランスも考えながら、暫く歌詞なしで練習したい。

力をさらに抜くことを考えながら声出し。

カンツォーネを「マ」で練習。繋げることを意識する。

時々イタリア語の練習 (AS)

○発声練習今は吐くときも吸うときも常に力が入ってしまっている。腹に空気を入れるときは、力を抜いた結果が入ってくる、というようなイメージでとのことだった。

「アルディア」をイタリア語で低いパートは重心を下げた状態で歌えているが、高くなったときにまだ喉がかんでしまっている。

「愛は限りなく」を日本語で同じく、前半の低いパートはよくなっているが、後半の高いパートではかんでしまっている。十分に強い息は吐けているのだから、力まずに力を抜くこと。

少しずつではあるが、低いパートと高いパートの歌い方の差が縮まってきたように思う。より統一感が生まれるように、体で低い重心を憶えなくてはいけない。(HR)

○自分の声の現状を教えてくださいました。身長にしては比較的やや声

か高い。低音に対しての喉はかなり弱い。歌う際、声が出すぎてやや鋭すぎる。また、胸の広がりへのキープが甘いのを意識するように。

トレーナーから聞いた自分のもとある声の状態を知り、高音域のトレーニングの必要性を感じました。まずは低音の弱さに意識を集中させるより、ハイトーンを伸ばしていきたいです。また、地声を意識しすぎて、声が出すぎてしまうので、軟口蓋を鍛え、また下がり気味の音程をジャストにするために、おでこ、頭のてっぺんから声を出すイメージを定着させたいです。それと、コンコーネをしっかり詰めて歌うことは必然的にかなり喉のトレーニングになるなど感じたのでスムーズに歌えるまで毎日続けていきたいです。トレーニングの必要性を根本的に確認するよい機会でした。(EB)

○声の安定性は、呼吸練習を重点すること。それによってうまく支えられるようになる。

胸、鼻の下、眉間からの発声は必ず練習すること。(頭のてっぺん、背中はやりすぎないこと) ロングトーンの低音の出しにくさは、この音の高さを喉が決まっていなかったから。(出さなれていないということ) 逆に高音は声を大きく出す練習なのに、太くなっている。太くするのはなく、鋭くする。

意外にロングトーンは低音の方がいい声で驚いた。

ロングトーンは以前よりほんの少し長く太く出せるようになった。しかし、ロングトーンのカ加減は難しい。(UE)

○喉仏の下、頭頂部、眉間、鼻の下から声を出すイメージの筋トレーニング

コンコーネ3番

咽の調子がかかり回復してきたことが自分でもわかります。

針が振り切れる感じがして、声を出すことに快感を覚えます。

こうして得られたある程度の安定感のなかでは、やはり譜面の見え方も違ってくるものですね。

コンコーネ3番の締めくくりは、やはり独自のプレス箇所をひとつ作った方がよいようです。(SK)

○のどの下のくぼみに口があると思ひ、そこから2メートルぐらい下前方を目指して声を出す。(肩と胸をやわらかく広げる。縮めるとのどに負担がかかる)

軟口蓋をあげてドレミファソファミレド

眉間から声をだしているような意識で、まっすぐ前に声をとばす。ドレミファソファミレド

強く出す練習なので、スタッカートのように出だしが強調されても問題無。

イメージを元に声を出すのが難しい。とりあえずイメージを大切に。これはトレーニングのための発声なので、実際に声を出すときにこのように出すわけではない。(HY)

○腹式呼吸といっても胸や肩を全く使わない呼吸はよくない。肩や胸に空気を入れるトレーニングを教わった。吸えなくなってから10秒粘る。喉は開いたまま。疲れすぎないこと。ドッグプレスは勢いよくはくのがいい。量ではなくお腹の動いた分吐ければいい。息吐きトレーニングと声出しトレーニングは同時にはしない方がいい。声の成長過程にはいろいろあると教わりました。1番ショックだったのは強く声出して喉を鍛えるということでした。ロックみたい。歌う時は楽に出した方がいいとも。高い声域も低い声域も多少変な声でも出した方が声は育つ、しかし無理はダメ。トレーニング時はある程度強く出した方がいい。歌とトレーニングは分けてもいい。(EJ)

○「ヴォーカル基礎入門編」の2ページの5番～8番の楽譜を歌う今回は、どの歌でも音程に大きな狂いはなく、比較的安定して歌え

sample

たように思います。

しかし、前回自分でも気になったファだけは、癖が出てしまい、それが心残りでした。とにかく癖をなくして歌えるようにすることを目標にしたいです。

また、今回うまく歌えたからといって余裕を持たず、気を引き締めて練習していきたいです。(SD)

○音程よりもリズムの問題を浮き彫りにされました。いえ、本当はわかってはいたのですが、どうしても得意分野ばかり練習してしまい、苦手なところは騙し騙しやっていたツケが出てしまったという感じです。今後はなるべく向き合っけて、楽しめるレベルに持っていけるようにがんばりたいと思います。(K0)

○声出し5度スケール アで3カ所トレーニング (胸 軟口蓋 眉間)

ロングトーン B2 E2 G

声の出し方はこれでよいので、さらに1.5倍の長さで強さにするつもりで練習する。

お腹をへこませず息を吸い続ける感覚でやってみる。

録音を聞くと、長くできて7秒、普通に出して6秒なのでせめて10秒を目標にする。

コンコーネ1番 アで歌う

最高音のEがもう少し強く出せるように 低音も裏で強く出せるなら全体を裏声にする。

お盆休暇で声を出していなかったのどうなるか心配でしたが、感覚としてはまろやかな声が出た。出しやすいけれど高さ、強さに頑張れないという印象で、ロングトーンでは疲労感さえ覚えた。軟口蓋眉間でのトレーニングも音階途中で (普段よりテンポが遅く感じられ) 息切れとなる。

コンコーネも前回以降の成果、工夫もなくて、今日で感覚で歌いその場での修正となる。次の曲では自分で課題を見つけておくこと。現況への評価と今後への目標を示していただきわかりやすかったです。(HS)

○強いロングトーン f, c, a, d1, : ノーマル、胸 (喉の下)、眉間、口、おでこ

裏声: ~f3

今までよりも音量が増えてきて、少し長く支えられるような実感がありました。

トレーナーが言われるように軟口蓋の影響なのか、声を出す方向がわからなくなることがあるので注意したいと思います。

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いこうと思います。(KM)

○1) 発声 (基本)

2) 発声 (喉から下へ)

この発声方法で音程を上げていくと、だんだん苦しくなる感じがした。

3) 発声 (眉間からまっすぐ前へ)

一番よく使われる、きれいな声になりやすい。

4) 発声 (軟口蓋を開けて)

私の「声を太くしたい」という要望で教えていただきました。でもこればかりやるとことばが聞き取りにくくなる可能性があるのでは注意との事。

教えていただいた通りにやったらすぐ声が太くなって驚きました。でも今は「ア」の発音しかしてないので、実際に歌に使用していくには、これから色々試行錯誤していく必要があると思います。とりあえず今は自分の弱い所を補っている段階だと思うので、あまり勝手に無理してやらないように、レッスンで教えていただいた事を家でも繰り返し練習するように心がけます。

5) 発声 (口からまっすぐ前へ (眉間より少し下))

「もっと声が前へ飛ぶように」という狙いで。すぐ喉にひっかかって痛くなった→「その部分が弱い練習するとよい」と教えていただいた。私が「仲間のシンガーたちと一緒に歌うと自分の声だけ細くて聞こえづらい、埋もれてしまう気がする」という話をしましたが、この発声で私が苦しいと思った部分が彼らはよく出ている気がします (ローミドというのでしょうか、地声に近い低い部分で、「ビー」って振動する声の要素 (気のせいかもしれませんが。) やりすぎると喉がすぐ痛くなるので、気をつけながら練習します。

6) ロングトーン

ロングトーンは練習していくと、だんだん勝手に楽な方に発声していきこうとする有効な練習とのこと。でも最初から楽な方に行こうとするのではなく、なるべく大きなよい声を出して、それから楽な方へと行くようにする。

トレーナーのレッスンの趣旨がだんだんわかってきました。

口の中にはいろんな箇所別々の筋肉があって、これまで長年勝手に歌ってきた事で差がついてしまった、たくさん使ってきた部分と、使わずに (避けて?) きた部分の全体のバランスが取れるように、「弱い部分を見つけて強くしていく」ことをしていただいているのだと思います。

だからいろんな発声をしていく上で、「あ、これやると喉が痛い」「あ、これやると声が出にくい」って部分が見つかったら、それは自分の上達への糸口が見つかったということだと思います。練習次第でうまくなるチャンスだと思い、張り切って取り組んでいます。トレーナーにも言われた通り、調子に乗って練習しすぎると喉を痛めてしまいそうなので、状態と相談しながら頑張る地道に取り組んでいきたいと思っています。

レッスンを続けていく上で、「あ〜こうすればいいのかな」「やぱりこっちな」というふうに右に左に揺れたり迷ったりしながら、だんだん核心に近づいていくような感覚があります。そういう意味でズレていきそうになった時にズバッと指摘していただけるので、今は安心して練習できています。(KE)

○ことば等音楽的な部分以外の点に惑わされずに、音程を安定させるには、アで歌ってしっかり曲中の音程を覚えてから、ことばに入ること。またコンコーネを、曲のキーに合わせて歌ってみるのも実践としてはよい。さらに全体的に音程がフラットにならないようにするには、おでこのあたりからまっすぐ声が出ていくイメージで歌うとよい。地声だからといって響きに安心せず、絶えず前へ声を伸ばす意識を忘れないこと。

おでこから真直ぐ声を出すイメージで歌ったら、音程が安定してきました。眉間から出す声の状態はつくった声に聴けるとのことで、今後の課題は、これらのレッスンでの自分の声のサンプルを聴き比べて、自分の自然な声をよく知ることで。(EB)

○地声から裏声に行くときの喉の使い方はまず、地声で閉まっていたものを広げるが、その後、また少しだけ閉めて力を入れる。今の声だと眉間と軟口蓋がもう少し強くなれば、次の段階に行ける。胸はトレーニングでは力を入れて持ち上げるけど、実際の歌うときは、力を入れて持ち上げずに、柔らかく肩と胸を広げる。力を入れなくても持ち上がるようにトレーニングで鍛える。前回に教えていただいたハイチェストトレーニングは、呼吸と関係なく持ち上げるトレーニングなので、呼吸練習とは別の時間帯に行う。コンコーネは地声裏声切り替え部分がもう少し安定するように。

今まで、歌うときは肩と胸を広げなくちゃと思い、頑張るって持ち上げていたので、結果的に力が入って、少しも柔らかくなくなった、むしろ堅かったかもしれせん。そのためにかえって、胸が落ちていたかも。大いなる勘違いを何ヶ月もやっていたようで、今、気がついて良かったです。今日は胸と眉間のスケールで雑音がたくさん入りました。これも、肩と胸が落ちないように力を入れて広げよう

sample

していたせいかもしれません。自分の理解力のなさにはがっかりですが、めげずにまた、頑張ります。今日はやっと、大いなる勘違いに気がつくことができました。わかってよかったです。また、新たに組み直します。(KR)

○声出し5度スケール アで 眉間 軟口蓋 胸 の3カ所トレーニング

発声トレーニングは筋トレなので週2回はコンスタントに続けないと効果が出ない。時間がないならば7カ所のうち、強化用に3カ所

声を前に出すために、眉間、軟口蓋（または頭頂）と基本の胸の練習をする。

ロングトーン B2 A2 G2

第九合唱で使うので、ロングトーン練習できるかどうか、聞いていただきました。

コンコーネ1番 アで歌う ドレミで歌う

アで歌う時はEが強く出せるのにドレミ唱では弱い。アとミの声の出し方をよく観察して工夫する。また、ドレミ唱ではファソミソがスムーズに変換できるのにア母音だとうまくいかない。それぞれよい声を参考に他方を工夫する。

練習不足の成果が声に表れているようでした。前日慌ててまとめて練習したので喉が不調。録音機不良で、実際の出来は確認できませんが、意外にも地声の発声は強く出ました。ドレミファソと発声すると口形のせい、地声裏声と交互になる印象がありました。(HS)

○1. 喉を鍛えるトレーニング

喉の一番下から斜め方向へ発声

軟口蓋を上げて発声

眉間からまっすぐ前に発声

2. 裏声の発声

その音を出すのに丁度よい喉の形、体のフォームの基本は楽であること。

但し、大きな声であること。

喉、体は緩みすぎても縮み過ぎてもいけない。

その感覚を得るにはよい声が出たときの感覚を覚えておくこと。

軟口蓋のトレーニングしすぎに注意。

お陰さまで、家で録音した声を聞いてよい声が出たときの感覚を実感できるようになってきました。

これからもトレーナーから教わったことを何度もよく聞いて、よく理解するよう努め、また疑問点を質問追求し、お互いの意思の疎通をよりしっかりしていけるようしたいです。(YA)

○のどちんこを上げて声を出す。

喉の下から声を出す、おでこに響かすように声を出す、のどちんこを上げて声を出す、の3パターンを教えていただいた。

今まで意識していなかった部分なので、体が開発されていく感じがして心地よいです。

できているところとできていないところを指摘してもらえるのでとても信頼できます。(OO)

○肩に手をあてて息を吸い、全部吸いこんでから10秒とめてから（吸い続けるつもりで）、息を吐く

胸に手をあてて息を吸う、全部吸いこんでから10秒とめてから（吸い続けるつもりで）、息を吐く

椅子に座ってひじをつき、お腹で息を吸う（肩や胸では吸わない）

吸うための筋肉を強くする

ドッグ呼吸 肩と胸を柔らかくして、ミゾオチを勢よくへこませる（ゆっくりでなく）いっぱいへこまさなくてもよいが確実に。

上記を4セット練習する。声を出さない時に練習。（疲れるから）呼吸練習のことは忘れる肩を柔らかく、胸を柔らかく広げ、お腹全体

で息を吸う。肩と胸は動かさない。お腹は自然に任せる。

呼吸の練習も、のどの筋トレもやりすぎはよくない。

声を出すために直接行なう方法（呼吸、発声など）と、歌のためにつかう筋肉を鍛えるためのトレーニングがまったく別物だということ。今まで考えたことがなかった。

声を出すだけでなく、トレーニングという説明の仕方をしていただいたのでためになりました。

呼吸は肺です。肺は自分で動けない、肺の空間。

肋骨、横隔膜胸を持ち上げる空間が広がって息が入るお腹もつかう吸うための筋肉を強く。(HY)

○アでロングトーン：h, g, g1：ノーマル、胸（喉の下）、軟口蓋

呼吸練習、ドッグブレスの確認。深い声を出すために、胸（喉の下）と軟口蓋を強く使えるようにする。

ドッグブレスのやり方を少し間違えていたので正しい方法を確認できた。軟口蓋を上上げるようにして発声するのは喉が痒くなって大変でした。眉間から声が出るように発声する方法も試してみたい。(OH)

○以前の状態より楽に声帯をくっつけられるようになった。

低音を出す場合は、声帯をくっつける力だけでなく、声帯を開く力を意識する。（喉仏を下げるのも大事）

声帯の形を維持する力と、声帯の大きさを調節する力がある。

コンコーネは、眉間から出す歌い方が歌いやすかった。

声帯をくっつける意識が少しできるような感覚を得たので、今後は声帯の大きさを調節する力の使い方も意識したい。

コンコーネを身体の各場所を意識した発声で練習して、普通の発声の声に近づけたい。(UE)

○1) アで発声。目は体の前の方についているので、体の後ろの部分、特に背中を意識することをアドバイスされました。腹式呼吸で息を深く吸いこんで、体を大きく使って発声したいです。アの母音が、頭の方に抜けてしまっていると指摘されました。もう少し、鼻の部分意識して響かせるといいみたいです。

2) リップロールで発声。喉をリラックスさせる。

3) イーエの発声。イの響きをもう少し集めること。

トレーナーの声は本当に全身に響いていて、ビリビリと音を感じたので、びっくりしました。私はそれほど声の大きいわけではないので、体をもっとうまく使って、響きを感じられるようになったらと思いました。目をつむって体を触ったり動かしたりして、体の感覚を鋭くしていきたいと思います。響きを得られる場所がまだ明確でないのですが、これから掴んでいきたいです。

初めてのレッスンでとても緊張しましたが、「人の体からこんなに声が響くんだ！」と新たな刺激を受け、気さくにレッスンして頂いてすごく楽しくレッスンできました。ご指摘を受けた箇所をよくしていきたいです。(ST)

○息を出し終わった後の緊張を抜かないようにして次の息を吸う。「い」の時口を閉めすぎないように。

下を見ながら、腰のところ（骨盤と背骨）を起点にしてそこから下への力とそこから上への力を想像する。上にぐっと引き伸ばされる感じ。

上への力は距離を長く。

顔を上にあげて、声を出してみる（うなじをやわらかく保つ）下あごの力が抜けるので自然な声が出る。

読み、自分なりにうまくはまらない時の理由を考える。

呼吸を流すことだけにとらわれない。

sample

「うー」と出していて一度止めて、また流す練習をするとアタックの練習になる。

のど仏の下を軽く動かす。ぴたっと止める。

アタックに関しては息の強さは関係ない。

勢いではない。

肺胸のあたりからの空気の流れを感じさせる。

始点を意識して流れを意識したいと思いました。

課題について再再確認致しました。(KW)

○アエイオウ を、少しずつ口の形をかえて音を伸ばす(いくつかの音で)

外側から引っ張られるようなイメージ。遠くから引っ張られる感じ。

出し終わったら、お腹から(おへそのほうからひっぱり戻されるイメージで)

行って、戻る、スライドするイメージ。口先で息を吸おうとすると帰って止まる。

それを繰り返す動きに慣れる。

出し終わったら止めるとイメージし易いかも。

イタリア語

Il Sole sorge ad est

息を吸い込んで、子音を発音するときに、息の流れをとめない。

子音で一旦つまるが、流す。流れようとするところに、ふたをするイメージ。

日本語 “あなたの面影すれないう” と、同じ息の流れで言う息を流す、ということはいく言われるが、具体的にそれを実行するには、イメージを守ること。

声を出すときに常に流すイメージをする。

吸うときもイメージを。

レッスン時の目標が一回一回明確なのでやりやすいです。

日本語のほうが言いにくいのはなぜか？

長母音と短母音がイタリア語にはあるから？

ただ、慣れてくると、舌やあごの動きがスムーズになるから少しは言いやすい。

子音がある音を練習するのがよい。(HY)

○1) 声門閉鎖について

2) 発声時の意識の持ち方

3) aeiou

声帯は自発的な力で動くものではなく、そもそも人間は生まれたときからほぼ完ぺきな発声ができているが、生活習慣の中で忘れてしまう。つまりトレーニングで後退してしまった部分を取り戻し、また更に伸ばしていくもの。

声の支えと深さを意識する。体のコアの部分に負荷を感じられるように。

常に下の先端部分を歯の下のくぼみの部分に置いておく。こもった音質が改善された。

よい声が出たときのフォーム、その音を覚えておき、何回も出せるようにし、そこを育てていく。

前回は覚えることが多すぎたので、今回は少しに絞って教えて下さったようです。

今回は一つのテーマに対し、お互いの意思の疎通を細かくすることができたので、現状の問題点をひとつ解決方向に導くことができました。

毎回ケースバイケースとは思いますが、今回のように一つの事に集中したり、また前回のように色々な事をする事で新しい方向から気づきがあったりするかもしれないので、このようにバランスをみながら授業を進めていただけるのはありがたいです。(YA)

○声を出すとき息をあてる場所は中低音では前歯の裏の口蓋寄りだが、音の高さにより、頭のとっぺんや後頭部にあてる感覚。息を

はいた後にそのまま折り返して吸う。下顎に力が入らないようにする。息を一定に流す。下から声を出す。

息を吸うとき音がしないようにする。少しゆっくりと取り込む。

息を吐くときは勢いよく。(AS)

○母音によって音が変わり過ぎないこと(ポイトレの初期にやったように大きく口を変化させて発音しないようにする)

ハミングで、口先が振動するように空気を流し、その息の流し方で口を開いて発音すると空気が流れる。

朗読は、だいたいが自信をもってできるようになったが、発音練習で練習したことを意識して文書を読むことができない。

自分が普段声を出すポイントが口の中で、もう少し外にポイントをもっていくことが大事だとわかった。

朗読は、意識できるときは意識した声でしゃべれるが、やはり空気の流れが不安定なので滑ぜつが悪くなることもある。(UE)

○1) アエイオウの発音練習

2) 50音のトレーニング

3) 風姿花伝

話すときに意識しなくても以前よりも高めの声ではっきりと発音できるようになってきました。

深い声にはほど遠いので、訓練したいと思います。

基本的な発音が全然できていない状況なので、その辺りを重点的にトレーニングしたいです。(KM)

○発声上顎 喉奥を空ける

口をゆっくり切り替える

「え」→「い」に切り替えるときに緩やかに 流れを重視

肋間筋(肋骨の間の筋肉)を使う 張る (マヨネーズの容器を絞るようにも)

表情筋(眉毛を上にあげる筋肉)を使う

外に流す

肋間筋(肋骨の間の筋肉)を使うことによってまた変化があった気がします。(KW)

○Mのハミング

まず息を下から上へ、それを前へカーブさせる

1音目で空気が抜けないように

質問していた件についても合わせて。共鳴させることと、声を前に出すことは、両方を両立させて初めてよい発音になる。中間を狙うのではなく「突き破る」イメージで両立させる、という話が印象的でした。

「UOAEI」

AEI ですごく頭に響く感触が合ったのですが、UO も同じ感覚で歌うようにとのこと。母音によって歌い方を変えず、スムーズに発音するようにする。

レッスン中、「あ、この感じかな？」という響きを連続で何度も感じたのですが、翌日家でやってみるとイメージが違って、再現できなくなっていました。また丁寧に探してみます。

「Il mio」

声がかもらないように、と何度も注意される。

共鳴腔をしっかり開く。

息を深いところから一気にもってくるのではなく、口元やのどにすでに残っている(準備できている?)息を押し出す感じで発音する。

口元にある息をしっかり前に出すことで、声がかもらずに前に飛ぶようになる。

先生が横に立って何度も一緒に歌ってくれたのですが、それでも最初はなかなか仰っている意味が理解できませんでした。でもその後、「矢印の絵」を書いて説明して下さったことでとても違いがよくわかりました。

sample

「声がこもる」「ニセモノのオペラっぽくなる」ことについて。先生の発声を真似しようとして間違えている、ということもあるのですが、同時に、レッスン通りに前面に声を前に出そうとして発声すると、喉が痛いと感じます（せきが出てむせます）。もしかしたら今まで使わずに歌ってきた筋肉が必要なかもしれない、と思います。喉を痛めないように、気をつけながら少しずつ楽に出せるよう練習していこうと思います。(KE)

○ハミングは支えが足りない。「うおあえい」のスケールが一番高い「あ」の音がフラットする。息の流れが足りない。息漏れを防ぐと流れを止めたらダメ。息漏れはまだ、随所である。が、以前よりはよい。アマポーラの「マ」のMでフレーズが切れないうように。Mでこもらせずその前と同じ響きが続いていくように。全体的にフレーズを切らずにレガートにもっていく。タンゴの部分はリズムに乗る。崩し過ぎないで、三連符や小節のアタマはきっちり入る。下降型は音程が下がり気味で気をつける。

息漏れは、少しマシになっているようで、少しずつでも前に進んでいると思うと嬉しいです。レッスンの後で気づいたことは支えようとする声は厚くなるのは支え方が違うということです。おへその下の意識が薄いかもしれません。

長い目で見てくださり、進歩が遅いことにも怒らず付き合っていたただけに感謝します。以前の歌の先生は「レッスンを受けているのに、よくなってない!」と怒っていたので、自分でもどうしたらいいか、途方に暮れ、落ち込むばかりでした。(KR)

○1) ハミング (N)

2) アタックの練習 (バ 地声、裏声)

3) 発声 (il mio giardino)

鼻中隔から上の空洞は開けておくだけで、声を当てはめようとしな

い。常に出発点はお臍の下のほう。(裏声もなるべく深いところで出せるようにする。)

アタックをするとき、1回1回体をゆるめるのではなく、お腹の中に空気をキープしておく。

アタックを口を開けたままできるようにする。(YA)

○ハミングでは、鼻の辺りにラインがあってそこに下アゴがくっついているイメージで、口が開きそうにならないようにしっかり閉じ、もやんとさせないようにする。ウオアエイの発声では、下降時、特にアとエの間に空気がよく流れるようにする。空気の流れをよくするために、発声前にズーと奥歯を閉じて摩擦音を出す練習では、このズーの音がすべるように出せる時は息の流れがよい状態。

ハミングの時、自分では上下の奥歯はつけてハミングの形を作っていると思っていたが、下アゴが上アゴ、または鼻の辺りのラインにくっついているイメージとアドバイスがあり、下アゴのイメージが低かったのだと気づきました。曲、アネマエコーレでは、もっと表現豊かにするために、動詞など少しでも単語の意味を把握しておくことで、より印象づけよう、強めにしよう、など自分自身の気持ちも表現に向けて積極的に動くのではないかとアドバイスをいただきました。8月中はあまり練習できない状況なのですが、必要なこと、やった方がよい事はいろいろあるのだと改めて思いました。ハミングの時、今までよりももっと閉じる感じ、下アゴが上に行くという感覚が足りなかったのだとイメージが湧き、大変よいレッスンでした。(MG)

○空気を吐く力を使うこと。息をもっと吸って、大きく使う。

弾んだようなハミング(マルカート)では音の粒を揃える。米粒くらいの声を何回も出す感じ。

息がなくなるまでCDEFGEFEDを繰り返す。息を小出しに吐いていくと自分でバランスがわかるようになってくる。

これが素早くできるようになること。音を均等にしなくてもよく、どちらかという最初の音を大きめにして音の支えをつくり、あとは短く発声する。声帯が音の高さによって速く動いたりゆっくり動いたりする動きを繰り返し、それが運動となり、息漏れがなくなってくる。喉の筋肉の動きは使おうと思って鍛えられるものではない。声を出しながら練習していくこと。

“Il mio giardino e piendi fiori”では、高い音ほど息をまわすように。後ろの軟口蓋に当ててから前に出す感じ。口の後ろの方を使ってみること。

高い音を出す時、エネルギーを使って出そうとする時は、マヨネーズの容器をイメージする。あるいは歯磨き粉のチューブ。ギュッと絞る感じで喉から下を使うと声が細くならない。口元から絞ろうとすると声が浅くなるので。あばら骨やお腹を絞る。喉は楽にする。息が流れるラインを想像するとよい。ちょっと後ろを通して外に出るラインを想像して下からぐっと持ち上げる。

“Pure te chiamo...”では、Pure で使すぎると、後が持たないので、rispunneのriあたりから息を使う。

高音を出す時は、常にその直前の音を高音用に支えておいて、そのまま音にするようにしないと間に合わない。

pu-からではなくri-から。瞬発力をつかうので、pu-からでは持続しない。ri-のところで身体を絞ってみること。

特に前側を押されるような感じで。前と後ろを挟まれるような感じをイメージして、息が飛び出るようにしてみる。

息の吐き方を意識する発声をいつもご指導いただいているが、毎回、こういう風に通すといいいのか、こういうイメージをするといいいのか、と発見の連続。

言われたように声を出してみると、楽に声が出てくことも多い。これが自然にできるように、家で繰り返して感覚を掴むことが課題。まだ全然できていないことが多いと毎回気づいてへこむことも多いが、いつもじっくりとわかりやすく解説頂くことに感謝です。

(IM)

○ハミング

出だしは調子が出なくて、喉の鳴りに頼った発声だったと思う。

ウオアエイ

浅くなって頭の響きがなくならないように。

アのと、う少し息を吐き出して。

上顎は高く。

鼻からも空気を抜くように。

アネマエコーレ

まだ鳴りに頼っている。大きい声に頼りすぎている。

曲の入りはもっとやわらかく。

全体的に、空気を動かす位置を高めに設定するように。

鼻の中に栓が詰まっている感じで。

伸ばすべきところを伸ばして、そうでないところはテンポよく進んでいくこと。

下を向いて歌わないで。

もっと遠くに声を運ぶつもりで。

音程が下がっても、全体的に高いポジションで。

息を吐くように言われるのだが、息が吐けない。押し付けるような吐き方になってしまうというか。上の方に空気を送れない。

特に低音域が苦手で、音程が下がると全部落ちてしまって、空気も上に吐けなくなる。

曲では、曲としての聴こえがなっていないと思う。

鳴りや大きい声に頼っているとされたが、息を吐こう吐こうとするとそうなるという感じ。

曲に関して自分の中に既にあるイメージ、テンポ、歌い方ができていて、それは間違っているというかズレたもので、トレーナーに注意をされてよい方向に修正しようとしても、既にあるものに引っ張られて修正するのが難しい感じがある。(IZ)

sample

○やはり第一声の発声の時に声のトーンを明るくと言われるので、集中して第一声から明るいトーンを出せる準備をする。声が出にくい時は、息を使わず胸の力を使って、スタッカートでアタックをする。アタックをする時に、顔面と胸をノックする感じを使い分けられるとよい。下から上へ、上から下へ自然と音程を上げ下げする感覚を体に身につける。徐々に低音などが出るようになってきた。発音した時にもう少し空気を流す力を使えるようになると低音が安定してくる。もっと上顎から上の所に空洞が空いている感覚をもつようにする。徐々に声が楽に出るようになってきたと思うが、なかなか声に厚みまでには至らない。高音を出す時に、喉につまる、哽れる現象を取り除けたらと思う。どうしたら自分が声が出やすいか、感覚を身につけたい。(KD)

OMのハミング、腹筋の支えが足りないということで、足上げ腹筋をしながらハミング。かなりキツイが踏ん張り所がよくわかってよかった。家でもときどきやるようにしたい。

aeiouのスケール

高いピッチでわずかな口(舌)の動きで母音を変えていく練習。本当に少し変わることが体感できた。多分自分が歌うときは、この母音の変え方が激しすぎて、声がひっくり返ったり、安定しなかったりしていたのだと思う。これもしっかり練習する。

「Il mio giardino」の練習 パッサージョについて

僕が好きなシンガー(ロック歌手ですが) stereohponics の kelly jones は、このパッサージョ的な声の使い方をします。もちろん声楽を勉強していることはないと思いますが、おそらく、高いメロディを歌うときに、喉の置くを膨らませて(あくびするように)すこし含みのある響きにするので、声が裏返らないようにしているのだと思います。参考になりましたし、習得できるように練習します。今回のレッスンでは、「とにかく声が裏返らないように、しっかり発声する」と、「1音目の母音を曇らせずにはっきり発声する」ということを何度も指摘していただいたので、普段の自分の歌がどんな風になっているのかがすごく良くわかりました。自分でよかれと思って裏声っぽくしていた節も多少はありましたが、しっかり出す練習をしてみると、こちらの方が断然説得力があるように思いました。高い音でも鼻に抜けたり、なるべく裏声にしない方向でやっていきたいです。

今回のレッスンは、今までで一番面白かったです。

いつも30分しか時間ありませんが、その30分で1週間充分練習できる課題が与えられるので、毎週毎週とても楽しいし、歌うことが嫌じゃなくなってきました。もっともっと向上していけるように頑張っていきたいと思います。(KE)

○スローテンポでスケールトレーニング。アエイオウと発声するときは舌がポイント。アーエーイー等と発声するときはアとエ等間にグレーゾーンのイメージを大切に、ア、エ、イと切れたイメージで出さないこと。最初の音は力まないよう注意する。音程はレガートで繋ぐこと。ハミングは鼻のつけねの奥の空間に響かす感じ。ハミングで音が高くなってくると変な響きになっているが、その時こそ体から強く息を送るように。話の中でどのんこの裏に鼻への空洞があるがそこに息を流せば頭に響いてくる。日本人には容易ではないとも言われていました。トレーニングは創造力とイメージ力である。

ハミングの響きを綺麗にレガートで出せるように練習したい。スケールトレーニングでは鼻に息を流し頭に少しでも響きがあれば新境地だと思う。トレーナーの声は素晴らしかったが自分とは全てが

違うのでここに通う限りは一步ずつ進むしかない。考え過ぎないよう注意。(EJ)

○歌う最中に姿勢を崩していいか(膝を曲げるなど)についての質問に、ご自身の体験を踏まえてお話していただきました。固めろというわけではないが、ムダな動きをなくしておく、いろいろな場合に対応することができる。ビデオなどで自分の動きをチェックするのも勉強。また、ハミングは舌を下に沈めてやっていますが、それは逆で、上顎に舌をくっつけ、その上顎に息を当てるようなイメージで。

「アマポーラ」はことばの輪郭をはっきりと。「こいを〜」は空気を後ろから大きくもってくる。タンゴの部分は暗めの声でもいいが、こもらせないこと。

今日は声がいつもより、少しはっきりしていたように思います。質問に丁寧に答えていただきました。ハミングについてのアドバイスも的確でした。

また、発声に関しては、やっとな半歩前進かもしれません。(KR)

○喉を使った声でなく、体の奥から声を出す練習で、短く鋭く出すことが苦手なことがわかった。

また、このときに空気の流れが止まってしまうのもわかった。

口の前に手を置いて、空気の流れを確認する。

丹田の辺りが動くが、自分で意識して動かすのではなく自然な流れで動かす。

口の前に風船があって、毎回風船を膨らませるイメージをもつ。

深い呼吸は、身体の中でなく、口の手先で空気が動いている。

前回より、表情筋(鼻筋)を意識しての発声ができるようになった。

空気を流す練習は、まだまだうまく動かせない。

今回新たにこなったトレーニングによって、身体の使い方をつかんでいきたい。(UE)

○ある部分を意識しようとするとうるさく入り込み、響きが暗くなる口が開かなくなるなどの癖が生じてくる。この事から日常で身につけていないことはレッスンでは出せないことが証明された。

声を無理にぶっ放す事を控えることで本来の声が生まれる予感がした。(MK)

○副鼻腔で声を出す感じととにかく力まない。

自分で練習するとき何か動作をしながら声を出したほうがよい。

綺麗な声を出そうとすると、聞く人にはかえって美しく聞こえない。大きなため息をついたときのように歌う。

レッスンを受けて頭でっかちで常に考えながら声を出していたことに気づきました。力を抜くと声を出すのが楽しくなりました。

(IJ)

○下から音を取らないで、上から。何となくはわかるから、練習して理解を深めたい。

発音軽く。真剣すぎる、見た目が怖い。発音を軽くすれば高音も勝手にファルセットになるようだ。発音を軽く、出だしからクリアに、ピッチにも敏感に、練習しよう。

あと、探りさぐりじゃなく自信をもって声出す。

レッスンのあと、カラオケで歌った。軽く出すと高音もよくでた。ブレスが続かなくて、あごに力みがくることについて、ストレッチやブレス練習を毎日続けて長い目で考える。

1曲続けて歌う集中力がなくて疲れる。これは歌詞を読みこみと、1フレーズとか短めに区切って何度も納得いくまで練習。(IT)

○声を作らないこと。そして喋る声も鍛えること。声を作っている

sample

ということにはやく気がつきたいと思います。まだよくわかっていません。あと何回かあるので意識できたらと思います。(SZ)

○ハミングが始まってすぐ、今日のレッスンの課題は脱力と言われた。

歌い出した瞬間に胸がかたくなる癖があるので。

両腕をクロスして肩を抱くようにして、首から頭を前に垂らしてハミングするのがいい。

椅子に浅く腰掛けて、腕がダランとした状態で発声できること。そのとき、体重を支えているお尻の部分を常に意識して。

そのうえでア、マメで発声練習。

音量よりも声の流れを意識して。

高音の練習

アはお尻、オはお臍の下で発音。浅くてもいいので、意識するところをしっかりと意識して。

オはお臍の下、アは横隔膜。

アはお臍の下、オは胸。

アは横隔膜、オは胸で。

アは横隔膜、エは開いたエで喉で。

アは胸で、エは開いたエで喉で。

アは胸で、エは閉じたエで顎で。

エは顎で、イはつむじの辺りで。イは細くして、絞る。高い音は口は開かない方がいい。

オエ

エは鼻にかけるように鼻より上で発声すると、それで音程に達することができた。

アで発声のときに、ピアノが速く感じた。早めで音程が上がったり下がったりすると、そのスピードについていけず、音程がキチンと刻めない。

歌い出した瞬間に、胸のあたりに余計な動きがあらわれるのがわかった。(IZ)

○腹式呼吸、鼻呼吸の訓練。身体の仕組みについての説明、横隔膜。お腹を押さえながら鼻で吸うことで空気をたくさん入れることができる。

身体の仕組みを知ることによって自分のやっていること、やらなきゃいけないことが理解しやすい。

声を前に出す。発声練習よりも喋っている声の方が大きいと気がついた。

喋っている声と発声練習の声は別物と考えていましたが、よく考えたら同じ場所を使っているんだから違うのはおかしいと気がつきました。後ろに引くように声を出していたようなので前に声を出せるように練習していきたい。(OH)

○1) ハミングと発声練習

ハミングで、下降系の最後の音を支えられてないから、音や音程が甘くなっている。

姿勢が悪いからいっぱいストレッチすること。

リズムを手などで取るなら、細かく刻むより大まかに。細かいと早く感じるし焦る。またフレーズが流れず、ぶちきれになる。

低音が持ち味だが、高音のほうが体を使って歌っているから、低音も体を使って歌えるように高音の練習をする。

2) コンコーネ9

リズム良く進めるために、前に前に歌い進める。

音ひとつひとつの鳴り方が悪い。後からよい音が出てくるのを、始めからポンとよい声を出す。だんだんテンポが遅くなるのもこれで改善されるはず。

出ないのは気にせず、高音も前に出す。

ストレッチ、ブレスなど基礎をさぼらずやる。

ポンときれいな声を出すイメージを忘れない。

今日を出だしをポンときれいに出すことや、音ひとつひとつの鳴り方をきれいにすることを学んだ。細かい部分に入ってきたので洗練していきたい。(IT)

○スケールトレーニングをしました。音が高くなるにつれ顎が上がっていくのはダメ。あがる原因はその下あたりの音域にあるだろう。自分の目線で声を出すこと。トレーニングの時は身構えず脱力して声を出す。喉に詰まらせないように。それは共鳴と関係する。今は高い声域は喉に詰まらせて出ないがトレーニング次第で伸びる可能性はある。

息はきのトレーニングは大事だがスケールトレーニングにすると息が声に混じって効率がよくない。話声よりトレーニング時の声の音が小さい。下顎を下げすぎないこと。最初の音はぶつけないように出すように注意する。ピアノの音に注意深く耳を傾けたので音程が大きくズれることはなかった。(EJ)

○息を吸うときから笑顔で。

口をあげたら形をあまり変えない。

息を吸って後ろに引いてから前に飛ばす感じ。そのほうが遠くに飛ぶ。(IJ)

○ハミングと鼻濁音の交互にするメニューでは、笑顔で頬を上げて響きを上に集めるようにすること。ハミングでスタッカートのメニューでもお腹をしっかり動かし、このときも笑顔を忘れないようにすること。声を前に力で押さずに、後ろに回すような感じでやる。本番での視線の位置について、練習のときから目標物を決めてやるとよい。

集中しようとする、体が固くなったり顔がこわばったりしてしまっていた。響きを上に集めていくイメージは少しずつできてきていた。響きを上に集めていくイメージは少しずつできてきている感じがしました。スタッカートでは音が高くなっていくとどうしても力で持っていくとする傾向があるので、後ろにもっていくイメージをもっとしていかなければと思いました。体から声を出すというイメージの足りなさか課題です。コンコーネ中心に参考になるレッスンでよかったです。(MJ)

○ことばの練習はたくさんやったほうがよい。しっかり目を開け、ひざを曲げず少し足を開く感じであまり重心をおくようにする。発声のときも笑顔でお腹はしっかり動かし、コンコーネの3番では音を下から取るのではなく上から取る感じで。目から歌う感じでお腹は出しっぱなし、息は後ろにもっていくイメージ。力で押すのではなく息の流れが速くなる感じ。声がかすれる原因は、一つは胸から歌っている可能性が考えられること。

今回は高音がかすれることが多くあったように思います。しっかりお腹から出ていないのかそれは気になる部分でもありました。集中力が足りなかったのかもしれませんが、まだまだ胸から上に出ている感じがします。コンコーネでは力でもっていかうといつもクセが出て、しっかり響きの部分と息の流れを感じられるようにすることが課題として残りました。(MJ)

○リズム読みの時にアクセントを大きくつけていくと、実際の歌でも生きてくる。音程は高め高めに意識する。同音は重ねるように、上にのせるように取るのを忘れないこと。6番はアクセントの付け方が逆になっているので宿題。

今日はいつもより、ひるまず声が出た気がします。音程に自信があったわけではないですが、このテンションの高さを維持したいものです。前回のお話の響きを揃えることは、まだまだです。音程が低

sample

いとか、今は音にのったとかいうことを、なんとなく感じられるようになったのは進歩だと言ってくださったのが、とても嬉しく、励みになります。

Wを始めて1年。2拍子、3拍子、シンコペーション、響きを揃える、こういう基礎が勉強できることを嬉しく思います。(KR)

○息を吐き出す力が弱い。息をしっかりと吐き出すこと。

息を吐き出す力が不自然だと息が入りにくくなってしまふ。吐き出すときに力が入ってしまっているの、しっかりと息を吐き出せるように。

そして息を吸い込むというよりは、身体がフリーになる感じを掴むこと。

息を吸おう吸おうと思うと力が入ってしまうので、息を吐き出すことをいかに力みなく行なうことが大事。

いかに力を入れずに息を吸うか、まず息をしっかりと吐ききること。そこに重点をおくこと。

今後の練習としては息をすーっと吐いて、はっと吸うことを、身体をリラックスさせてやってみること。

そして鼻と口と両方から息を吸うように。口からだけだと喉が乾燥しがち。鼻から水分が入りながら吸った方が喉には楽。

今も悪くはないが、もっと響きのある、もっと輝きのある声が出てくる。

ただ惜しいのは響きが低い。声のよさがでていない。

高音をもっと出すようにと前のトレーナーに言われたのは、高音を上げることで響きが出てくるため。

高音を上げると、希望の中間音域にも深みが出てくる。今だと声はきれいだが浅い。ひらべたい。

このままだと低い声を伸ばそうと思っても、今の方法だと、中間音域から下の方はあまり魅力的なものではない。

自分の声の希少価値と、自分のやりたいことは両極になってしまう。今の発声だと、声に深みがないため、低音域を鍛えようとしたくなるほどの声には感じない。

まずは息をしっかりと吐ききる練習をしっかりとすること。身体を起動させること。

喉には特に問題はない。高音も伸びていくと思われる。高音はいらぬのに、と思いつながらやると固くなってしまふので、響きをキラキラさせるためには高音も必要なんだと割り切る。中間音域を豊かにするための高音域、そして腹式呼吸。

優先順位をつけた上で、そのために必要な項目として取り入れること。

今日の課題はとにかく息をしっかりと吐いてリラックスすること！家でもどこでもとにかくやること。まだ身体が起動しはじめているという感覚がない。

響きのポジションはいいところに入っている。鼻と鼻腔がしっかりと響くようになると、声がどンドン前に出てきて、音量も上がる。

もう少し響きが上のほうに当たりはじめると、高音もどンドン出てくるし、上から下まできれいに巡る。そうすると声が磨かれていく。その結果、ベストな声はもっと細めな声になるかもしれない。

自分にとって一番優位な声でやっていくのがいいし、自分が楽に歌えることが一番大事。

息が浅いという、基本的な問題に気づけたことが大きな収穫。

リラックスして呼吸ができているか、気をつけてみればまだまだどこちないことに気づく。

どう感じるかということも、たびたび訊ねられたが、もっと自分の感覚に意識を向けなければいけないとも思った。

どういう声にしたいか、という希望を訊かれたのも、初めてのような気がする。低音域を豊かにしたいという自身の希望のために、高音域も必要、と考えると、また取り組み方が違ってくるように思われる。気づきの多い、非常に有意義な時間でした。

たくさん前向きなおことば、問題点の明快なご指摘、そして何よ

り、今日はレッスンがものすごく楽しかった！です。次回からが楽しみです。(IM)

○あんまりお腹をふくらますことに気を使っても、お腹に力が入って硬くなったりと間違った方向にいってしまうおそれあり。それよりも、お腹まわりと背中の方と身体全体がふわっと大きくなったようなイメージで、息を入れて。鼻から吸うこともしてみる。

ハミングからの発声「ソー ミイエエアー (ソー ソファミファソ)

ー)」

ハミングでは、あまり息を吐きすぎず、かといって奥に引っ込めてしまわずに鼻のあたりに集めて、そこで息がぐるぐる回転しているようなイメージで。

ハミングから発声に移るときは、ハミングのところより上からかぶせるイメージで同じところから真っ直ぐ出さないように。

コンコーネ49番(「マアア」で歌った)「マ」の口は、横に開くより縦方向に開ける。

高い音は常に上からとること。つまみあげるようなイメージをもつと、口の中の上の部分が上がる。また、「マ」で音が下がっていったとき、唇の端が下がっているから、逆に上に上がるよう注意して、鏡見てやる。

「ル」と「ロ」を使った発声では、うまく鼻や眉間あたりだけに響きを集めることができた。

発声における課題は、響きのポイント(すごく小さいとこ)を探すこと。

そこにあたれば、声が輝くというポイントを探す。

コンコーネ49番の課題は、曲想を考えて、表現を作りこんでくること。それと、息を吐きすぎたので、次回から注意して。(HT)

○前回は続き、シンコペーションのリズムに乗って歌う勉強。Wは音が取れるようになったら、次は音の響きを揃える練習。全部を頭声で歌って揃える。声が揺れないようにするためには、手を目の高さに左右動かしてみると、揃ってくる。

響きを揃えることはとても大事だと思います。頭声で揃えるのは、シャンソンを歌う自分には少し抵抗がありますが、やってみます。

最初に比べると進歩していると言っていたのは、嬉しかったです。響きを頭声で揃えることについては、抵抗がありますが、まずはやってみます。(KR)

○思うように声が出なくなり、ドンドン深みにはまっていきました。がやっと復活の兆しがみえました。

先生のレッスンを受けていると、もっと声ができるようになるとどんなに楽しいだろうってワクワクします。

こんなド素人な私に本当に丁寧に教えてくださってありがとうございます！！

今日はドレミファソファミレドの発声練習を初めてしましたが、かなり難しかったです。

でも、難しいことにチャレンジしていくのはとても楽しいです。肩やデコルテあたりの流れが悪いと声も出にくくなるので教えていただきました。

そんなことまで影響するのってびっくりしました。

日常生活のなかで知らず知らずのうちに溜め込むストレスはきちんと解消して、体を楽にしてこそ、歌が歌えるのかなって思いました。

知らず知らずのうちに肩に力はいっていました。

頑張ろうとして、余計に締め付けていたんだと思いました。

思うように声が出なくなり、かなりイライラすることもあります。が、今は先生のおっしゃることをきちんと聞いて、あせらずにやっていきたいです。

sample

私はまだまだメンタルのところもかなり影響するので、できる限りのことをして、よい状態でレッスンに臨みたいとおもいます。(NS)

○レガート、スタッカートを組み合わせた発声を行なう。顔の前方だけで声を出さず、頭の後ろも広くあけて息の流れをつくり声にボリュームを出す。低い音になったらしっかりお腹で支えて体の低い方を響かせる。低い音は出発からしっかり息を音にすること。曲は音が上がるときにもっと体を使うこと。声を出すだけでなく雰囲気を出すこと。

音が上がるときに声が浮くことに関しては、気をつければ直せるようになってきた。今日は低い音にうつる時にしっかり体が使えていない。上に力が入ったまま意識を下にすげうつせなかったから、よく上から下がってくる練習をしたい。低い音は出す事自体苦手だからよく練習したい。

曲は苦手な音があがる部分をよく練習して、もっと雰囲気を出したい。自分で練習していた時は雰囲気も考えていたのに、スタジオで歌ったら声を出す事で精一杯になってしまったから、次回をもっと自信を持って歌いたい。

たまに他よりよい声が出るからそれを自分でつかみ、それを目標に声を磨くようにとのことだった。今日でいえば息の流れをつくれた時とただ出るままに出してしまった時なのかなと思う。高い声が必要なののでしっかりコツを掴んで低い声も磨きたい。(AS)

○いつも最初のどがガリガリしたりのどで歌っていると指摘され、のどをほぐすためのイメージをもらうとよくなる。先生に言われなくてものどに頼らない状態でレッスンに臨めるようにしたい。3つの発声練習のうち2つまで、それでものどを開けるのがこわいというような印象を与えてしまうような声になっていた。あくびをしてといわれていたが、もっともっとあくびしてという指摘をいただいたからやっとうい状態になった。息をすう時点であくびをしておく、発声しやすい。

今日は新たな練習としてドッドレミツミファソツソファミツミレドツをやった。慣れるのに精一杯だったが、最高音に到達したときの発生で少し収穫があった。のどを極力力まないようにしつつ、お尻の力を利用して瞬発力でピッチをキープした。以前習ったことが活かせてよかった。かなり音を抑えめで発生したつもりでも、先生は充分出ているとおっしゃったので、まだ自分の耳と利き手側の聞こえ方の感覚にギャップがあることがわかった。歌の練習では、主に2つの注意点があった。最高音から少し音程が下がったときに、下がると意識して声がぶら下がってしまうので、あくまで最高音のポジションをキープしながら音程を下げる。連続した同じ音では、同じだと意識して段々ぶら下がってきてしまうので、一つ前の音より音が高くなったつもりでポジションを取り直しながら歌うこと。次回までに母音のみで歌う練習をしておくこと。(ND)

○1. ストレッチで体をほぐす。ゆっくりゆっくり息を吐きながら行なう。顔のストレッチ。高い音を歌う時に、目の周りの筋肉やうなじの伸びが助けになってくれる。

2. 呼吸の確認。息を吸う時は鼻の匂いを吸うようにして、力を入れない。吸い上げて、上から出す。

ロングトーン。2拍で吸い2拍で吐く、4拍で吐く、6拍で吐く、8拍で吐く、10拍で吐く、12拍で吐く。

受け身になりがちなので、もっと攻撃的に！やられるのではなく、やってやるぞという気持ちで！お芝居をしているような気持ちで。そうすると、表情も自然と良くなる。

3. アで発声。吸う時に既に始まっている。吸った時と同じポジションで発声を行う。

吸った後に動いてはいけない。この動きが発声の邪魔になってしま

うことがあるので。

ペンを口にくわえてアで発声。喉に力が入るので、頑張りすぎずに発声。

4. Nで発声。

5. ンガンガンガ…と発声。音が揺れてしまうので、まっすぐ前に出す気持ちで。

6. アで発声。5. でのまっすぐを意識して。N~の後にアの発声をする練習をする。

息を吸った後に息を吐く時に、動いてしまうのを感じます。連続した動きで、まっすぐ音を出したいです。喉に力が入ってしまうことも感じるの、吸う時にもっと力を抜いて吸うようにしたいと思えます。発声では、よい音が出る場所を自分で探せるようにしたいと思えます。

今回もレッスン後に音を聞いたときになるほどと思うアドバイスをいただきました。

息を吸う時に力を抜くこと、音をまっすぐ出すことを意識したいです。(ST)

○息を吸うときと吐くときは、腹だけで行なうこと。

但し、腹で息の出入りを腹でコントロールするのであって、息そのものは胸(肺)に入れること。(腹に息は入らない！)

胸に入れると言っても、胸の正面だけでなく脇や背中まで均等に入れること。

腹で呼吸すると言うと腹以外の部位を息の出入りをさせまいとして潰してしまい、胸に息を入れるんだと言われると胸ばかりを膨らませて背中を反らせて潰してしまう。加えて前と後ばかりを意識しすぎて脇(肋骨の間)が固まったまま全然動かない。つまり注意されたことしかやろうとしない癖があることに気づきました。

それも、もう少し正しく言えば、注意されたこと以外のことを禁じて余計な力に加え、固さとなって発声発音の妨げになっているようです。トレーナーのご注意はもちろん大切ですが、単に「服従」するのではなく、それが自分にとってどういう効果を持つのか、体全体の各部位とのバランスをみてどれくらいの程度で意識すべきか、自分で考える必要があります。その目安になるのは、自分が心の底から気持ちよく、かつ十分に相手に届く発声発音にできているかどうかであると思います。苦痛や疲労を感じるなら、どこかに余計な力や歪みが入っているはずですが、前回も触れた精神的な問題については、恐怖心があると、発声や発音を「何とかしてでかさなくてはいけない。」という切迫した状態になり、スマイルで発声するように注意されても「こんなときにどうやって笑えばよいんだ」という気持ちになり、顔の筋肉が全然動かなくなります。そうではなく「だんだんできるようになっているんだ」と信じてレッスンを続けるべきだと思います。そして、レッスン中にたくさんご注意を受けて最後によく声が出るようになったら、心の中だけでもなりふり構わず「できたぞ！」と喜ばばよいと思えます。

トレーナーのご注意は「ここを直さない。」という命令ではなく、「ここを直すともっと良くなりますよ。」或いは「そんな余計なことしなくてもよいんですよ。」という助言として活用することを心掛けたいと思えます。

レッスンはある意味厳格であるべきですが、全ては自分が素直に喜びや幸せを求め、或いは人に伝えるために、よりよい発声、発音がしたいからレッスンをするので。

その目的を見失わないように「厳格」になるべきだと気づきました。(ND)

○ストレッチ、ドッグプレス(息を吸う時から上をねらっていく) あああああ〜ドミドミド(息を上を吸い上げて声を出す時は何もしない。首に筋が入らないように。目で歌う。何も変えない。)

リップロール。(目力で) あああああ〜ソファミレド(上から出し前に出す。一緒に降りちゃダメ。) 喉に力が入らないように。心が

sample

けとして出す音より少し高い音から入っていくこと。
いいいいええええ〜ドレミレドレミレド。あああああ〜ソファミレド。

1. 上に感じること
2. 奥に入りやすくなりがちなのでリップロール、巻き舌で息が前に飛んでいるという状況やを作る。音は最後に向かって飛んでいく。レッスン最後の日なので今までのまとめ。髪を上を持ち上げるような縦に長くなるイメージがなかなかできなかった。(上に向かって吸う、だった)録音したものを聞いてみると生声というか共鳴がなく持ち上げようとせず、低いポジションで声が前にそのまま出ているだけだ。頭頂を上へ上へとおっしゃっている意味がわかるような気がした。その音から出すのではなく上から被せるように出し、目から何も操作せず声を前に送る。と、頭で考えた理屈はこうだが実際できないことにはどうにもならない。最後のレッスン、睡眠時間をたくさんとり、言われたことをすいすいクリアしてトレーナーを喜ばせてあげたいと思ったら、かえって出来はよくなかった。声の出だしに力が入ってしまう癖がなかなか抜けず、随分、御迷惑かけたと思いますが、ひっくり返りが確実に減ったのは、お互いに築き上げた成果だと思っています。言い忘れたことはないかしらという感じで沢山言っていただきました。ちょっと混乱しそうになりましたが録音したものを聞いたらもっともだったのでこれから迷ったりした時にこの録音を聞いてみようと思います。欠点というのがよく浮き彫りになったレッスンでした。妥協せず根気強くレッスンして頂き、ありがとうございました。(FM)

○息を吸うことと吐くことを別々のものにしない。もっと繋がるようにする。
口を無理に横に引きつらせない。目と頬のあたりだけで笑うような感じでよい。
音の出だしをつっかけない。上の方から降りてくるように出す。
呼吸の繋げることは以前にも言われていたことですが、最近ちょっとそのことを忘れていました。いつも注意されていることをいろいろ思い返し、習慣にしていきたいと思います。(HM)

○ストレッチ。2で吸って2で吐く、2で吸って4で吐く、2で吸って6で吐く、2で吸って8で吐く、2で吸って10で吐く。「あ〜」「い〜え」「お〜」をドレミレドレミレド、「い〜え」ソファミレド、「お〜」が難しい。
「遠くに遠くに」を意識すると喉に力が入っているのが飛ぶようだ。最初からの課題であるひっくり返りは本当に減りました。出だし力が入るのはレッスンの始めはありますが終わりの方になるとなくなります。前に息を飛ばすのが相当意識しないとできない。前に前に、欠伸、を意識すると確実に声が変わりました。最初からこれが自分でできたら。こんなに言われなければできないのが青けない。(FM)

○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。顔のストレッチ。
2. 呼吸の確認。口と鼻から息を吐き切る。お腹の力を緩めて、息を吸いこむ。
ロングトーン。2拍で吸い2拍で吐く、4拍で吐く、6拍で吐く、8拍で吐く、10拍で吐く、12拍で吐く。持続力の練習。お腹には息を入れず、力を入れて調節する。途切れずに一定の量で息を吐き切る。
3. ハッハッハッハッハで、息を出す。瞬発力の練習。ハッハッハッハッハで発声。
4. イエで発声。ロングトーンと同じ息の使い方。一定の息の吐き方になるように。
5. 口を大きく開けてnでハミング。上にいくイメージで。頭でカウントしない! 鼻の空洞に響かせる。鼻空の共鳴に繋がる。高い音に

なった時オで響かせるように!
6. 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、と言うみたいに。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。
ロングトーンは、12拍は少しつらかったです。練習を続け、息の持久力、瞬発力ともにつけていきたいです。練習時の声を聞き返して、この時綺麗だな、と思うと先生がよいですよ、と声をかけてくれていて、嬉しくなります。レッスン時は必死で自分の声になかなか気づけませんが、聞き返して自分の声の基準を持てるようになります。
以前よりも発声しやすくなった気がします。段々と声を出すことが楽しくなってきました。これからもご指導よろしくお願ひします!(SH)

○あ〜あ〜あ あ〜え〜あ あ〜お〜あ をドレミレドで。お腹がすべての支え。
圧力かけて吐き、最後まで吐ききる。お腹で支えてしっかり出した方が安全。
腹式呼吸のチェックをしていただいた。強く吐き出したら、確かに、お腹が横に張るのを感じた。声を加減せず、息をしっかりと吐く、吐ききる。踏ん張る感じがつかめた。ひっくり返りは気にしないでいいとのこと。支えをしっかりと支えることで解決できる。踏ん張りを感じる。「あ」でドレミレドを発声したら喉も開いてお腹の支えができたのに「え」「お」が入ったら口が大きく動いてしまい「あ」でやった時と変わってしまった。でも、今日は「あ」で感じた時のお腹の踏ん張りを成果として実戦でもやってみようということだった。
トレーナーが変わり、違う側面から見て頂いたのがよかった。「よかったところだけを体で覚えて帰って」というところが新鮮だった。(FM)

○顎を動かしながら歌うことで、顎の力が入らないと教えていただきました。一方でやりすぎはよくないので、感覚を掴みたい時の奥の手にするように、とも言われましたが、言われなければずっとやりかねなかったのが、釘をさされてよかったです。
最近練習しているときに以前に比べてうまく声が出せず、悩んでいました。毎回その原因は以前に注意された点のどこかで、他の点に意識がいかけて抜けてしまっています。このモグラたたき状態から抜けるには全てを見張らなくてはならないです。
毎回忘れてしまっている点を注意していただいているので、助かります。(NG)

○mの方がmaよりも歌いやすいことを体で教えていただきました。
先生がいつもおっしゃる『大船に乗った気分レッスンにくれぱいい』ということばに勇気付けられます。
まだ、声がかすれて落ち込みますが、今日はやっと中船に乗れたような気がします。
先週よりは少し気持ちがラクだったように感じました。
mをつけることで響きをつかんでそのまま持っていくというのがなんとなく分かってきたように思います。(NS)

○1. アエアの発声。お腹を強制的に使う為に、右足を上げて発声。左足を上げて発声。
また、足を屈伸するように動かして発声。こうすることでお腹をより意識しやすくなる。普通に発声する時もこのように意識できるように。
2. アオアで発声。オの時に、アの口を保ったまま。もしくは、オは

sample

もっと大きくするくらいの気持ちで。オの時に、つまるような、通り道が狭まった感じがする。

3. マオアで発声。M〜マと発声。マはもう発声になっている。M〜マを映画のフィルムのように考えて、子音から母音に変わる時に時間をかけず、最初と最後だけを 観客に見せるように。音程が高くなってきたら、特に口を縦気味にする。鏡を見て口を開けるように意識する練習。

4. ミイで発声。ミがうまくいった時には、中低音もうまくいく。

5. ミアで発声。ミで集まった音をアに活かしていない…。徐々に、自分で響かせられる点を探せられるように。

6. マンジャーレで発声。M を意識。マとジャのアを一緒にすること。自分自身の声を丁寧に保つ。

7. スィニョーレで発声。ニョは前に飛ぶように。

鏡を見ながらだと、自分の口が開いていないことがすぐにわかりました。また、足を上げてお腹を意識する練習も、意識しているつもりでももっと意識が向くものなのだな、と思い知りました。

子音を用いて母音を練習していると、音が前に響くことを意識できます。母音だけでも響きが得られるようになったらいいです。(SH)

○発声時にお腹で支えることを忘れずに。お腹の横に手をおいた方が集中でき、よりお腹の支えを意識しながら練習できる。

子音mから母音 a へ、口の形を移動させる時に、口の動きが少しもたついてしまいます。普段からのんびりした性格で、のんびり喋っているの、このような発声の細かい動作にも影響してくるのでしょうか。早めに音を出す準備をしてレッスンを続けました。

以前、他のトレーナーの方にも「声を前に出すように」と言われたことがあります。もしかしたら、子音から母音への移り変わりが遅いから、声に勢いがなかなかつかないのかもしれない。

内容量もレッスンメニュー数も丁度良かったです。1つのテーマ（今回はお腹の支えへの意識）に関して、いくつかのメニューを経ることで、いくつかの視点から考えることができました。(TS)

○ヴォーカル基礎入門 小拍子とシンコペーション P43 の1番〜3番

歌い出しがはっきりしていない。カウントして歌い始めているのにそのテンポに乗っていない。

歌い始める前にしっかりブレスすること。休符でブレスする時もしっかりブレスするように。

普段から歌い始める前のブレスのタイミングが分からないなあと思っていたが、トレーナーの合図を見てみると、かなりたつぷりと前がかり(?)でブレスするのが意外だった。字面は「しっかり」とか「たつぷり」のつもりでも、実質が伴ってなかったのを実感。歌い始める前の無音状態がいたたまれず、落ち着いてカウントできないのは事実で、歌の苦手意識がこんな形で表れるものかと内省的な心境。もっと能動的に歌えるようにトレーニングしていきたい。(HS)

レッスン受講生のお勧め作品（鑑賞・Artist）

<CD>

○「RIGOLETTO」(1952年メキシコシティ収録)

マリア・カラスとジュゼッペ・ディ・ステファノのリゴレット全曲集。

カラスの声は作られた声と評されるが、そのテクニックはすごい、とトレーナーに聞き、とりあえずカラスを聴いてみようと思い、作品は選ばずに中古店で手にしたCD。

中低音では名が知られているほどの魅力は感じられなかったが、高音域がすごい。

あの高さをあれだけ安定してはっきりと前に出してくる高音には圧倒される。

カラスの高音をもっといろいろ聴いて、そのテクニックを探してみたいと思われた。(IM)

○「正道」

立ち技打撃系格闘技トーナメント「K-1グランプリ」のテーマ曲「正道の炎」(作詞、作曲、唄 Toshitaro)及び正道会館所属選手の入場テーマ曲を集めたCDで、1994年秋に発売されました。空手という伝統的又は封建的イメージの格闘技で、これ程明るくポジティブなテーマ曲は珍しく、塞ぎ込んだときに聴けばたちまちヤル気や闘争心を取り戻すことができます。レッスンの日、出かける前に勢いをつけようと思い、この「正道の炎」を、これからK-1のリングに上がるつもりでCDに合わせて歌いましたが、勢い余って息が途切れたり、声が裏返ったり、散々な歌になってしまいました。しかし、レッスンで「力を抜くこと」「スマイルでの発声」を練習して帰ってきた後、試しに、リング上で強豪キックボクサーをKOしたつもりで歌ったところ、息の途切れも声の裏返りもなくなり、気持ち良く歌えました。(YD)

○高橋真梨子

ベスト版を聞いてあらためて感動しました。声もいいのですが、特に「fou you...」では個人的な思い出もあるので高橋真梨子さんの世界に没頭して

いました。実はまだコンサートに行ったことがなく、コンサートで聞いてみたいアーティストの一人なので機会があれば是非行ってみたいと思います。カーネギーホールでのコンサートや国内はもちろんのことますます磨きのかかった高橋真梨子さんの歌を生で聞くのが自分の目標でもあります。(MJ)

○Eva Cassidy

わずか3歳の若さで亡くなった女性シンガーですが、彼女の歌声にはなんともいえない切なさやいろんなものが入っているなと思いました。涙腺が刺激されます、ある人は涙も出るかもしれません。オーバーザレインボーなどはとても感動しました、声の中にいろんなものが入っています！是非聞いてください、おすすめのシンガーです。(MJ)

<TV&NET>

○フラメンコギタリスト 沖 仁

世界のフラメンコギターのコンクール、日本人で初めて優勝という快挙を成し遂げた。指が擦りきれんんじゃないかと思うほどの、かき鳴らす奏法。12拍子のブレリアというリズム。ビセンテアミーゴのギターを聞いて衝撃を受け、これは弟子入りするしかないと思い、コルドバに行き、お土産屋で彼を知っている人を探し回った。その結果、電話番号を教えてくださいと聞いて、かけてみたらお母さんが出て怒られて会わせてくれなかった。ヘルスデラフロンテラに行き、又お土産屋でギターを教えてくださいと探したらセラニートという師匠が教えてくれることになった。彼らの行くところについて行き、食べる物も着る物も真似したがある時、これ以上は行けないことに気づいた。真似をしてもひとつもほめられないが自分なりの音楽を創ると「オーレー！」と言われた。時間を凝縮したような濃い瞬間を味わうようだ。愛と格闘。しかし知り合いもコネもなく、お土産屋で弟子入り先を見つけるなんて、度胸とバイタリティーがある。(FM)

○大竹しのぶ

バラエティーの番組で大竹しのぶさんの歌を聞いたことはあるのですが、れっきとした音楽番組の出演なので興味をもって見ました。

sample

役者としては感情移入の凄さは定評のある方です。私はいつも巫女のような人だと思っています。何か降りてきてその人物になりきってしまうから。さて、その人がじっくり歌うとどうなるか。その秘密は彼女の数学教師だった父親にありました。彼女が幼かった時にクラシックの内容を事細かく教えてくれたそうです。たとえば「田園」だったら、草木があるよ、花がある、鳥もいるよということ細々と説明してくれた。だからクラシックを聞くと全ての曲にイメージが広がるようになった。天才と言われていたけれどイメージ作り、そこから始まる感情移入と幼いころからトレーニングしていたことになる。今は亡き父親がイメージの英才教育をしてくれたのだ。そして歌った歌は「満月の夕べ」阪神の震災時に作られ、何も無いところから人々が立ち上がる様子を歌ったもの。歌手のようになめらかで強く迫ってくるものではありませんが、その歌は台詞が歌になったような、つぶやくような、ささやくような、やさしく絵本を読むように、時に凄みも感じる大人の歌を涙を流しながら歌っていました。打ち上げの時にはスタッフの人達にお礼に歌を歌ってあげるそうです。2年に一度コンサートをしており、新藤兼監督の「人間は苦しい時、悲しい時はあるんですよ。そんな時は笑うしかないんですよ」という言葉を大切にしていました。(FM)

○「池上彰の戦争を考える」(終戦記念日特番)

テレビ東京 8月15日(日) 19:00-22:00放映
今、わかり易いニュース解説で大人気の池上彰さんが太平洋戦争を中心に、戦争とは何かについて、子供にもわかり易く説明してくださる特番でした。

この番組を見ていて思ったのは、日本が戦争を起こしたのは止むを得ない理由も一部にはあったかも知れないが、諸外国との交渉があまりに下手であった上に、本来戦争とは、他国との交渉における手段に過ぎないはずなのに、いつの間にか戦争を意地でも続けることが目的になり、国と国民を守るという本来の目的が忘れられてしまい、結果として諸外国の反感を買ひ、自国民にも多くの犠牲を出し、悲惨な敗戦の後には、ただ闇雲に外国に謝罪する卑屈な国になってしまったことです。

しかし、現代の日本人も戦時中の軍部を嘲笑することはできないと思います。満員電車の中で足を踏まれたの、押されたのといって怒って喧嘩を起こす人と怒られても誤らない人。朝職場で挨拶しても返事もくれない無愛想な人、それに腹を立てて「それなら俺も挨拶なんかしてやらねえよ」と意地を張って眼と肩を怒らせている自分。つまりめ事で短気を起こし、他人と意地を張り合う内に自分が今果たすべき目的を見失う。「短気は損気」と言われるように、誰も幸せにはなれません。

逆に、今自分が何を目的としてここにいるのかを自分で把握できていれば、その目的のために我慢もできるし、素直にもなれます。無駄なストレスや争いに囚われる必要もありません。

今まで受けてきたレッスンも、テクニックを身につけるのが目的ではなく、むしろ自分が表現したいこと又は伝えたいことを素直に伝えられるようにすることが目的であり、その目的のために余計なものを削ぎ落とし、役立つ手段を新たに学ぶことを指導していただきました。しかし、自分ではいつしか学んだ手段に固執したり、ただ単に声の大きさや話し方で他人に負けないようにすることを目的にしたりして、余計な力が入ってしまうことがあります。それはいつしか自身を見失い、戦争の泥沼に嵌っていったかつての日本とさほど変わらないことを繰り返しているのかも知れません。(YD)

○「Connie Talbot〜I WILL ALWAYS LOVE YOU」You Tube

欧米のテレビ番組で素人の歌の勝ち抜き番組(確か、『AMERICAN IDLE』という番組)に出場した6歳の少女。

まるで、天使の歌声のようで、とにかく感動しました。

欧米人ということもあるのかもしれませんが、少女の華奢な体からどのようにこんな素晴らしい歌声がでるのか不思議で仕方があり

ません。

ただ一つ思う事は、恐れや疑う事を知らず、歌が好きという純真な心があのような歌声に繋がるのかも知れないと感じました。(YA)

<BOOK>

○「ボクの音楽武者修行」小澤征爾

指揮者の小澤征爾さんが書かれた、海外での武者修行の本です。特に印象に残ったのは小澤征爾さんの行動の早さというのか決断の早さというのかそういう部分が残りました。今では「世界の小澤」といわれるくらい有名な方ですが、とてつもない苦労の様子がこの本からはうかがえました。「どんなことがあっても前に進むこと」、こんなメッセージを本から感じました。(MJ)

○「偉人はなぜ自分の肖像画を描かせるのか？」内藤誼人

本番で強くなれる精神力を鍛えるためのトレーニング方法の数々を、当代随一のカリスマ心理学者が紹介。といっても内容は、楽して成果を出せる方法ではなく、もっと単純明快なもので、目標のためにはどんな苦労や努力も厭わず、手段も選ばず知恵の限りを尽くし、外見さえも周囲を圧倒するように強そうに見える自分に変えてゆくというもの。そして著者が最も力説するのは、諦めないこと。特に今実地に役立っている教養は、座った姿勢よりも立った姿勢のほうが決断力、行動力が増強されること。これを読んで以来、自分は通勤のときはもちろん、休みの出かけのときでも電車やバスでは絶対座らないことにしております。背筋首筋も伸びますし、膝の使い方を工夫すれば車両の揺れに耐える方法も勉強できます。逆に座ると体も意識もだらけてしまいくることがないように感じるようになりました。三日坊主で終わると思いきやもう半月も立ちんぼトレーニングは続けられています。英会話スクールでも、以前は外国人講師の前に出るとどうしても胸板が固まってしまい、思うように声も言葉も出ませんでした。この本を読んで以来、「英語が下手でもよいから、言うべきこと、言いたいことを必死に訴えるために立ち向かっていこう。」という気持ちに変わりつつあります。イメージしているのは、自分がK-1グランプリのリングで強豪キックボクサーに懸かってゆくような気持ちです。「なにこそ!」「負けてたまるか!」「英語は習っても、外国の奴隷にはならねえぞ!」今の自分は闘争心に火が点いています。唯一問題は、そのために身構えて力が入ってしまっていますが、力を抜くことは後から考えてもよいと思います。(YD)

○「高峰秀子の流儀」斎藤明美

高峰秀子と松山善三をかあちゃん、とうちゃんと慕う元記者の斎藤明美という人が著者。天才子役から少女スター、演技派女優となり55歳で引退、その後、脚本家、映画監督の夫松山善三氏を支え、丁寧に食事を作り趣味の読書をする日々を送っているという。名作家でもある彼女は小学校を一月も行けず、10才頃まで字が書けなかった。ロケで地方へ行く時、小学校の先生が駅のホームに絵本を届けてくれ、それを見て字を覚えたという。4才の時、母が亡くなり叔母に引き取られ、一年足らずで子役募集の列に並ばされ、選ばれた。その養母は無慈悲であこぎな人だったらしい。たった5才で養母と群がった親戚十数人を養う生活が始まった。27才にはパリに逃れ半年暮らすほど追い詰められた。30才で松山善三氏と結婚するまでは虚飾がつきまとう女優という仕事がいやで仕方がなかったが、彼女に覆い被さる人達の為に働き続けた。格差結婚のはしりで彼女が映画に出ると一百万円、松山氏は映画「二十四の瞳」の助監督をしていた頃、月給一万二千五百円だった。彼女が「年とったら養ってね」と約束して事実そのとおりになった。この本は「高赴u 嫩w) 子という知性」「動じない」「求めない」「期待しない」「振り返らない」「迷わない」「甘えない」「変わらない」「結婚」「急らない」「二十七才のパリ」「媚びない」「驕らない」「こだわらない」

sample

という項に分かれていて目次を読むだけで彼女のポリシーがわかるようになってきている。この見事な年のとりかたは真似できようもないが生き方は学ぶものがたくさんある。昔の映画を見ると彼女の後光がさしているようなオーラが聡明さ、知性、理性からきているものだとわかった。家事と料理の達人でもあり、創造の場所が家庭に移っただけという気がする。彼女が12才の時、思ったこと。「自分の中から女優というものを取ってしまったら何も無いというような人間にはなりたくない。」(FM)

<EVENT>

○舞台「変身」カフカ

スティーン・パーコフ脚本、演出。不条理演劇。主人公のグレゴール・ザムザをダンサー出身の森山未来が演じる。舞台装置は照明をつるイントレのような鉄パイプで蜘蛛の巣を角状にしたもの。中央部は立方体を2つ縦に組み合わせてその中でパイプにぶら下がったり、足をパイプに引っ掛けたり、いろいろな動きができるようになっていて。家族の為に会社員として働いていたグレゴールがある日、朝起きたら虫になっていた。会社に行こうにも体の自由がきかず、行けない。家族に気味悪がられ、父に棒でつかれる。母親は最後まで情をかけてくれたが、特筆すべきは森山未来の高い身体能力で、この役はダンサーしかできないということがよくわかった。ミハイル・バリシニコフや宮本亜門がやったのもうなずける。ぎりぎりまで体を使い、パーコフ演出の特徴である身体表現パントマイムである。森山さんいわく、体と言葉が連動しないように手をよどみなくの動かしながら台詞をしゃべる。前に宮本亜門が演じたのを見たが、彼は顔が可愛いが森山未来の方は植物的で虫の不気味さ、優しさ、寂しさ、はかなさ、いろいろなものが垣間見えた。シルエットで本当に虫のように見えたのにはびっくりした。手足が長いので蜘蛛のような形だった。音楽はキーボードとパーカッションが効果的で装置、照明、効果音、舞台上の要素をすべて取り入れていた。妹の我慢ギリギリの絶叫で迷惑をかけていたことを知り、一人旅立った。虫が死んだことにより厄介ばらいができ、家族は安らぎを取り戻す。最後は皆幸せそう。不条理劇とはいえ、グレゴールは何も悪いことをしてないのに。演出のパーコフは人生の意味を教えてくださいと言いが…。(FM)

○「空晴（からっばれ）」

下北沢にお芝居を観にいってきました。この劇団は、日常生活の中の喜びや感動を改めて感じさせてくれる暖かいお芝居です。泣いて、笑って、ほんとに心があたまりました。(NS)

○国立科学博物館

数えきれないほどの剥製や骨格標本の展示や大掛かりな3Dシアターの設置、室内にリアルな森をつくるなど、大人も子どもも楽しめる凝った展示が盛り沢山でその徹底さ加減に感動した。また、全ての展示を通して伝えたいことが一貫していて、それを無理矢理でなく目一杯楽しむ中で考えてもらおうとする方針もよいと思った。お客さんがたくさんいたがそれもうなずける力の入った施設づくりだと思った。(AS)

○「日伊音楽コンコルソ イタリア名曲アリアコンサート」

赤坂サントリーホール
DVDでオペラを鑑賞することが多いですが、生のオーケストラ、生の歌声はDVDでは感じ取ることのできない繊細な表現も感じられて、感涙しっぱなしでした。若き歌手たちの希望に満ちた歌声もよいですが、中丸三千繪さんのキャリアに裏打ちされた、深い、自信を秘めた歌声には圧倒されました。(IM)

○ナカニシトシカツ

弾き語りライブに行ってきました。歌詞が自然と心に染み渡ってくるような素晴らしいステージに感動しました。そこには最近のヒットしている音楽(歌)が忘れてしまっている何か確実に存在していました。MISIAもすきだけど、こちらの方が伝わるものが大きかったと思いました。(KM)

○「赤坂大歌舞伎」

中村勘三郎主演の歌舞伎を知らない人も楽しめる演出になっていた。歌舞伎というと作品の内容よりも、動きや見得などの型で見る物だと思っていたのだが、今回の作品はセリフも多くストーリーを見せるような演目だった。女性の声音を使ったり、江戸時代の言葉遣いを使ったり、声を発するだけでも大変だろうに、これまで見たどんな舞台よりもセリフに感情がこもっていて、役になりきっていた。演劇などと違い、声を張り上げるのではないのによく聞こえる声を使っているためかもしれない。今後も歌舞伎を見る時は、役者のセリフにさらに注目してみようと思った。(AS)

○「日曜美術館 宮崎進(しん)」

戦争でシベリアに抑留されていた時に捕虜収容所で出会った飢え死にした人、狂った人など兵士達を原風景として嘘をつかないで描いた。美しくも壮絶な人間の本质を祈りの造形として。その後、親兄弟何もない、縁日で物を売る人や旅芸人に惹かれ、彼らを描き、美術の芥川賞と言われる安井賞をうけた。リアリティがありながら崇高で悲惨さを通り越した本質的な美しさがある。今パーキンソン病で創作も不自由だがスーザンポイルさんが好きと聞いて驚いた。孤独の影を持ち、何かを乗り越えようとしているところに惹かれたそう。ポイルさんの「そう、今私はここにいる。私は生きるべき生き方をしている。」とうのと彼の「ただ、ありたいようにありたいのである」というのが似ている。(FM)

<OTHER>

○「キング牧師」

私は時々キング牧師の「私には夢がある」のスピーチを聞きます。英語で聞き日本語訳を見ます、そのうち音声だけを聞きます。スピーチでやはり一番言いたい部分は感情が高まります。そして民衆もそれに呼応するかのよう感情が高ぶっていきます。音楽ではありませんがそのスピーチの流れがとても心地よく感じられ、歌にも通ずるものがあるのかなと勝手に思いながら参考にしていくキング牧師のスピーチです。(MJ)

音信 レッスン受講生、OB、関係者の方のお便りの一部です。

○福島先生のレッスンを受けさせて頂きましたことは今後の人生の上でも意味深いものとなりました。いかに今までの自分の歌に対する姿勢があいまいで、ヴォイストレーニングの重要性を深く考えていなかったことを知りました。また、体調がよくなれば復活できることを願っております。本当に色々ご迷惑をおかけし、お世話になりました。ありがとうございました。(KG)

sample

○福島先生、そして、ブレスヴォイス御中

このたび、約13年にわたる夢がかないました。
私が目標設定したことが、現実になったのです。

具体的には、書きません（書けよ！とお思いかもしれませんが）
が、これを変えるために残りの人生をすべてかけてもいいと、約十
年前に決意したことを変えることができました。

世の中、変わるんだなと実感しました。
私の力は微々たるものだったかもしれませんが、はたらきかけ、少
しずつでも、変えることができました。

願ったとおりに。
考え抜いて設定したところまで。
約10年前は、「そんなことは無理だ」と多くの人に反対されたの
に。
今では、現実も意識も代わり共有されたものとなっている。
私の想いが、もう私だけの想いではない。

具体的でなくてすみません。
私が何を願い、何をしたのかは、もうどうでもいいのです。
すんだことです。過去のことです。

お伝えしたいことは、ブレスヴォイスで学んでなければ、そして格
闘した（している）経験がなければまず、なしとげられなかったで
あろうということです。

感謝をしたいのです。
最初から多くの人とおなじようにあきらめていたかもしれません。
目標設定すらできなかったかもしれません。
自分の足で歩く。
それを学べたからこそその結果に大変満足しています。

そして、今、在籍してからの会報を一気に読み直しているのですが、
「今になると当たり前のこと」を、福島先生は、あきらめずに何度
も何度も、親切にコトバにしつづけてくれています。

バックグラウンドをもち、伝えたいことを伝えるために行動する。
変える。働きかける。打ち破る。
それが、歌であり、声以前に必要なことなのだ。
最近、ようやくつながってきました。
歌以外ではしていたのに。
だから、現実にはたらきかけることができたのに。

とにかく、ようやく表現活動に本腰をいれることができそうです。
歌に逃げないでよかった。
「自分の現実」にきちんと勝った上で次にいけます。
ブレスヴォイスで学べて、本当に良かったです。

気がつくと、人が見えないものが見え、人が聞こえないものが聞こ
える自分になっている。
それが、そして学んできた考え方や習慣が大きな力になってくれま
した。
100万回の感謝を。
今後よろしく願います。(RG)

目録 アーティストの言葉集 by Ei Fukushima

MN068 W1/100904

OKFN-772 我が子に遺すべきは自分の生き方 寺田一清さん

男はいかに生きるべきか。「主体性のある人間になれ」と森信三先生は説かれています。そして、そのためにはまず一つは、腰骨の立った人間になるということです。主体性とは、平たくいえば性根とか根性とかいわれるもので、性根づくりの秘訣は「立腰」のほかはないというのが森先生の持論でした。二つ目は、生活規律を持つこと。つまり、日々の生活の中で自分はこれだけは守りぬくというものを持つことです。

—「立腰」と自らの規律。(F)

OKFN-773 組織の目的は凡人をして非凡なことを行わせること P. F. ドラッカー

組織の目的は、凡人をして非凡なことを行わせることにある。天才に頼ることはできない。天才はまれである。あてにできない。凡人から強みを引き出し、他の者の助けとすることができるか否かが、組織の良否を決定する。同時に、組織の役目は人の弱みを無意識にすることである。要するに、組織の良否は、そこに成果中心の精神があるかどうかによって決まる。

—弱点より成果。(F)

OKFN-774 教養が欠如している人は世界で成功できない 鎌田浩毅さん（京都大学大学院教授）

「いき」を支えるのは日本の理想主義的な道徳と宗教である。そして江戸文化の「いき」は、媚態（色っぽさ）、意気地（欲望に支配されない心の強さ）、諦め（未練のない淡々とした心持ち）という三つのキーワードで説明できる。「意気地」は「いき」の重要な要素であり、ここには「武士道の理想が生きている」。「武士は食わねど高楊枝」の精神や「宵越しの銭は持たぬ」生き方は、「いき」なのである。「いき」は野暮の反対でもある。自我や欲求をぐっと押えて利害を表に出さないと「いき」がある。

—色と潔さと意気地をもつ。(F)

OKFN-775 指導者の質が常に問われている(1) 廣岡達朗さん

メジャーのキャンプは、日本のようにスケジュールにがんじがらめになっているわけではない。あくまでも本人主体である。だが、弛緩した雰囲気はみじんもない。緊張の糸をぴんと張っているから驚く。例えば日本のプロ球団のキャンプなら、強制的な朝の散歩から一日が始まる。寝ぼけ眼で大あくびする選手が、よくスポーツニュースに登場するが、メジャーの選手たちは違う。同じ時間帯にランニングとウェイトトレーニングをこなし、そして打撃練習に汗する。ただ、黙々とだ。さらに驚くのは、こうした地道なトレーニングにコーチも付き合っている現実である。

日本では、まず考えられないことだ。我が国の指導者たちは、選手に口うるさく教えることが仕事と思っている。もちろんアドバイスは大切だが、肝心なのは選手が何を考えているのか、どのような壁の前で躊躇しているのか、または乗り越えようとしているのかという“今”を把握する目と力量である。教えて終わり、育たないのは選手の責任という指導者は米国にはまずいまい。

面白い話を耳にした。メジャーではコーチを自ら選ぶ選手がいるそうだ。指導法を選手が評価し、咀嚼する。たとえ功を奏さなくても、これは自分の責任である。コーチもプレッシャーがかかるだろう。選手に選んでもらえないということは、無能であるという烙印を押されるのと同じ。指導者としてのレベルアップを常に志していないと、職を失うことになりかねない。

sample

責任の所在が明確な関係というのは、実に分かりやすい。「教え方が悪い」「故障したのは、あの練習のせい」などと口にする選手が日本には実に多い。嘆かわしい限りだが、これも教える側と教わる側に緊張感がないからだ。日本でも早急に取り入れればよい。私は、多くの指導者の眼の色が変わると確信している。

—自主性とコーチの使い方 (F)

OKFN-776 指導者の質が常に問われている (2) 廣岡達朗さん

ラミレスは早大のナインたちにも話をしてくれた。「うまくなるためには、何でも質問しなさい」。的確なアドバイスである。分からないことを分からないと言う勇氣というか、素直な気持ちはレベルアップの源である。指導者も手を抜けまい。

日本では、有望な選手たちがコーチたちの口撃に遭って自滅するようなケースがままある。あまりの助言の多さに選手の頭は膨張する。戸惑うばかりで、体は思うように動かなくなる。良かったころのイメージは消え、自分の姿が見えなくなってしまう。一連の流れの中で、選手はもがき苦しむ。そのとき、指導者たちは全く手を差し出そうとしない。いや、手を差し伸べるだけの知識も経験地もないのだ。もし「アドバイスの意味が分かりません」「今、修正しているのですが、この部分で迷っています」と選手に言えるだけの余裕を与えてやれば、闇の中に追い込むことも防げるような気がする。

—質問と助言 (F)

OKFN-777 指導者の質が常に問われている (3) 廣岡達朗さん

手順を教えるのは実に大切だが、選手の体が一瞬のうちに自然に動くようにするのがコーチの役目である。これが基本なのだ。しかし、この動作を体に気をくさせ、無意識のうちに体が動くようになるまでには、多大な時間を要する。基本の徹底をよく口にする指導者ほど本質を知らない。選手たちは一度、コーチに尋ねてほしい。「基本とは何ですか？」と。まともに答えられない指導者が数多いのが、日本プロ球界の現実である。

—基本の本質 (F)

OKFN-778 職業を通して 小林よしのりさん

宮城氏がここでひとつの重要な示唆をした。

「運動で世の中変えるってのは違うと思うんですね。日常生活の中の自分の仕事とか、いろんなところから切り離れた形で運動に関わって世の中変えようというのは違うと思うんです。やっぱり現場取らなきゃダメですよ。」

そして堀辺氏も

「公論をつくるということは、自分自身が責任を持って職業を通して社会とつながっているという部分がないと、どうしようもない。「私」に徹するということはものすごく大事なことです。あいつがいるからうまくいくという「信頼」を勝ちとる。この「私」という部分を捨てては、本物は生まれてこないと思うんです。」

—私と職という仕事から、公へ (F)

OKFN-779 感受性はみんな違う 森岡正博さん

自分で発想する力、感じたことを人前で自分の言葉で言う力をつけ、さらに、物事は常に多面的だと学んでほしい。大学受験では答えは一つ。そういう中で学生たちは育ってきているから、答えは一つではない世界があることを実感してもらいたい。感受性はみんな違う。同じ映画を見ても、自分が思いもつかなかったことを友達が考えている。それが彼らにとっては驚きなんです。討論するメリットは、他の学生の意見を聞けるという点にもあります。

—自分の意見と討論から (F)

OKFN-780 「悪党」の定義 網野善彦さん

この「悪党」の本来の意味について、中性子の碩学、網野善彦氏はこう定義している。

<悪党の“悪”は、道徳的に“悪い”人だというのではなく、(中略)人の意表をつくもの、常識を外れた、人の力の及ばない異様な力を悪と表現している>

—悪党の必要 (F)

OKFN-781 義理も人情も潤いも欠いた社会 後藤忠政さん

義理人情を欠き、“異物”を押し出す社会は、余裕がなく、人間的な潤いを欠いてギスギスしたものになるが、例えば核家族化して老人が孤独になっていく現実に行政を含めた社会が本気で対処していく覚悟があるのかどうか。何度も言うが、これはいいか悪いかじゃないんだ。

—異物容認 (F)

OKFN-782 一面的な発想を捨て、早く成人すること (1) 星野命さん

青年期から成人期に移行することによる変化の一つは、社生活の多様化、責任ある立場の自覚にもなって願望と義務の割合が変わってくることにあります。つまり、青年期までは「これをして、あれをして」という願望がこれをしなければならぬという義務に比べて多かったのが、成人期になるとこの比率が変わり、願望に対して義務のもつ割合が変わってくることにあります。(中略)

その願望の内容も自分自身のことから「家族のためにこんなことをしてやりたい」というように変わってきます。家族に対する配慮というものが成人期の大きな特色の一つといえましょう。

—願望と義務 (F)

OKFN-783 一面的な発想を捨て、早く成人すること (2) 星野命さん

青年期のようにものごとを思いつめて一面的に考えたり、二者択一的な判断をするかわりに、ものごとを多面的にみたり、一つの点の良いところと悪いところを比較して検討できるようになります。よくいえば、現実的で慎重ということであり、悪くいえば妥協的で純粋さを欠くということになります。

—多面的に比較検討 (F)

OKFN-784 言い訳するくらいなら諦めろ 竹原慎二さん

だいたい人間、楽をしているときは何も起こらないもんじゃけ、頑張らないヤツは諦めるしかないわ。(中略)

頑張るのにきっかけはいらんじゃろ。そこでキレイごとやハッタリばかり言って自分に言い訳しとるヤツは、どこまでいっても絶対に動かん。なんでもええんじゃ、とにかく汗を流せば、そこから見つかるものもあるじゃろ。はっきり言って、世の中いじめは当たり前のようにあるし、みんなうつになりそうでも必死に働いとる。やる気があっても、仕事のないヤツもいっぱいおるわ。やる気のないヤツは、引きこもってればええ。ネットで傷の舐め合いでもしたらええんじゃ。ただ、一生懸命生きてるやつに迷惑だけはかけるなよ。

—言い訳しないで生きる (F)

OKFN-785 絶対に成し遂げるべきもの 松田公太さん

sample

私は本質的に、日本の“横並び体質”は経済を極端に低迷させる一要因と考えています。成果を出すために工夫したり努力することって、ほんとは楽しくて元気の出ることなんですよ。(中略)

経済における議題とは、“できるだけクリアする”という類のものではなく、“絶対に成し遂げるべきもの”です。それができなかったら、経営者としても政治家としても失格でしょう。

—工夫と努力 (F)

OKFN-786 経営は“自転車”のようなもの 松田公太さん

私が思うに、経営というものは“自転車”のようなものだと思うんです。前輪は“企業がこうありたい”というベクトル。この方向が合っていなければいくら前に進んでも目標からは遠ざかっていくだけでしょう。私はフェロー（従業員）たちと「こういうコーヒーショップでありたい」というビジョンを共有することでぶれないベクトルを作りました。

そして後輪は目標に向かうエネルギーです。コストカット、合理化、1杯数円の利益しか生み出さないコーヒーという商品の利益率の最大化などがこれに含まれます。両輪が正しく稼働したことで、タリーズは日本のお客様に喜んでもらえるようなショップに成長してきたと考えています。

—ありたいとエネルギー (F)

OKFN-787 「一発屋」有吉弘行の逆説的エール 佐野華英さん

どん底期の有吉は七～八年ひたすらじっとテレビを観て過ごしたという。故ナンシー関氏のことを思い出す。テレビに注ぐ視線の熱量が、凡人とは全く違うのだ。「刺し違えて死んでもいい」。そんな思いでテレビを「見た」人間でなければ、テレビを評論することはできない。＜ポジティブな考えとかいららないです＞＜生意気に「寂しい」とか言わないで欲しい＞。そう有吉は檄を飛ばす。こんな時代において、求めるから満たされないのだ、希望を持つから絶望するのだと。

なかなか言える台詞ではない。絶食の限界が四日であることを知り、節約のため朝五時に風俗嬢を出待ちして力技で交際に持ち込み、人見知りゆえホームレスになるのを諦め、毎年春になるとやってくるローゼ（ノイローゼのポップな言い方。有吉による造語）にも慣れ、一時はチンコをちょん切って「宦官芸人」として売り出そうとまで考えた彼だからこそ湧き出た至言である。「お前なんかもう死んでいる」。そんな有吉一流の逆説的エールに、感動を禁じ得ない。

—熱量と絶望と希望 (F)

OKFN-788 「差別される側」による名作 藤田正さん

米国の音楽とは、「ヒトとは見なされない人間」によって確立された。何より黒人の音楽改革が特筆されるし、さらにその傍にあるメキシコ系住民（チカーノ）の音楽やカリブ海のサルサなども絶大な影響を及ぼしたことを忘れることはできない。

—ヒトになる (F)

OKFN-789 軍に屈せず 桐生悠々さん

数日前に行われた陸軍の大規模な演習を論じたものだが、悠々は「敵機を関東の空に、帝国の空に、迎え撃つということは、我軍の敗北そのものである」と断言した。(中略)

だから、いったではないか、早くに軍部の妄動をいさめなければ、その害の及ぶところに実に測り知るべからざるものがあると。

—常識 (F)

OKFN-790 少年工科学学校長のことば 小林よしのりさん

「規律の前に、この15歳の人に教えなければならないのは、まさしく寝なんです。(中略)

掃除をしたこともなければ、洗濯もしたことがない。それから、人を見たらあいさつをする。そういう人間的な基本が非常に希薄になっている。」

—基本の寝 (F)

OKFN-791 少年工科学学校副校長のことば(1) 小林よしのりさん

「軍隊の教育というと、大声で叫ぶものだと思うられるでしょうけど、自分の言葉でしっかり語れるし、本当は僕は弱いんだって思いっきり言える。(中略)

例えば、ゴミが落ちてるとしますね。

自分の仕事があって、誰の仕事でもないものがあると思うんですが、ゴミ拾うって、自分の仕事でもない、誰の仕事かわからないものですよ。

そこができる人って、結構組織がいびつでもうまくいっちゃうんですね。」

—自分で動く (F)

OKFN-792 少年工科学学校副校長のことば(2) 小林よしのりさん

「普通の日常生活で、わーっと声張り上げてるような人は、頭使っていないですよ。そういう人が組織を指導するほうが危ないと思うんですね。

ここの生徒は普通にのんびりやってるようですけど、手は動いてますから。(中略)

私が伝えたかったのは、今日の送辞とか答辞のように、しっかり自分の言葉で語っている生徒がいますよと。

自分の言葉で語れるまでに1年、2年、3年の時間、一人で語っているんじゃないで、後で同期が、がちり支えてくれるんですよ。

—手が動く (F)

OKFN-793 二流と超一流(1) 権藤博さん・広澤克実さん

権藤 だからボクは、基本的に「教えてうまくなるようなヤツはプロじゃない」と思っているんです。

広澤 ボクの考えでは、「超一流」と言われるような選手については権藤さんが言われるように育てるものではなく、出会うものだと思うんです。

たとえば王（貞治）さんを育てて868本のホームランをうつまでにしたコーチの荒川博さんは、王さんのほかにどんな選手を育てたか。王さんの半分の400本どころか、4分の1の200本打った選手もいません。イチローを育てたオリックスの打撃コーチは、ほかに誰を育てたか。ほかのスポーツでも、石川遼を育てたお父さんは信用金庫の職員で、ゴルフのプロでさえない。横峯さくらもそうですよね。同じ環境で同じ人に教わったお姉さんは、プロテストには受かったが全く活躍できない。(中略)

超一流は、超一流のエンジンを持って生まれてきたのかな、と思います。それには努力する才能とか、常にアンテナを張って情報に敏感であるとか、ケガをしないと、謙虚で前向きといった条件が含まれるそのレベルの人は、「育てる」という外部的な要因は関係ないんじゃないですかね。

—エンジンの力 (F)

sample

OKFN-794 二流と超一流 (2) 権藤博さん・広澤克実さん

権藤 一方で伸び悩む選手というのは、一言で言えば情報過多ですよ。教えられることが雨あられのごとく降ってきて、あれもこれもとなってしまって自分なりの正解にたどり着けない人が多い。(中略)

広澤 結果が出ない選手は努力しなかったというより、努力の仕方がわからないんだと思う。単純な話、一群より二軍のほうが間違いなく練習時間は長いんですから。

伸び悩む選手は、最初の目標設定が間違っているんですね。
—情報と努力目標 (F)

OKFN-795 二流と超一流 (3) 権藤博さん

超一流のヤツは途中で「終わり」と言って帰ってしまう。帰ってから、自分で考えて密かに必要な練習をしているんだよね。
—必要な練習 (F)

OKFN-796 二流と超一流 (4) 広澤克実さん

私は野村(克也)さん、長島(茂雄)さん、星野(仙一)さんはじめ錚々たる名監督の下で野球をやってきましたが、いい監督は「二流選手」を使うのがうまい。(中略)

逆に一番要らないのは、すべてがそこそこの選手。これは単なる二流です。

実は「超二流」の選手が、一流になるケースは結構あるんです。
—そこそこより、超二流 (F)

OKFN-797 二流と超一流 (5) 広澤克実さん

野村さんが言う「考えろ」というのは、「より良い準備をしろ」ということなんですよ。いいピッチャーほどキャッチャーのサインに首を振らないものです。キャッチャーの考える傾向を読んで、色んな想定をしておく。
—より良い準備 (F)

OKFN-798 二流と超一流 (6) 権藤博さん・広澤克実さん

広澤 よく、いまの若い選手は精神的にも肉体的にも弱くなったと言われるけど、一番変わったのは持久力だと思いますね。疲労回復力が全然違う。それは筋肉が大きくなったということとは関係なくて、いまの子達は本当に遅い、弱い。痛いというときの尺度が全然違う。昔は痛いと言えば本当に痛かったけど、いまはね。(中略)いまの人は、「最後まで諦めない」とかね。それを見ると、ああこの人は、最後に諦めるんだと思う。

権藤 選手というのはみんな、自己評価が高くて、「なんでオレを使ってくれないんだ」と思っている人ばかり。だから、序列を分からせるということは大事ですね。自分よりあいつのほうが力が上だとね。コーチもそうです。複数のコーチを遣うことを止めて、打撃コーチ一人、投手コーチ一人、と各分野の責任者を絞った。アシスタントが必要なら、私でなくコーチ自身に任命させる。それで、責任はコーチにとつてもらいますよ、と。
—持久力 (F)

OKFN-799 貫いた「小日本主義」 石橋湛山さん

社内では軍部に協力しようとの声も上がったが、湛山は断固反対した。「伝統も主義も捨て、軍部に迎合し、ただ東洋経済新報の形だ

け残しても無意味だ。そんな醜態を演じるなら、いっそ自爆して滅びたほうがいい」(中略)

祖父は日本人の能力を信じていた。一方で、寄らば大樹で流されたことを反省し、自律した考えを持つことを求めていた。

—自立した考え (F)

<引用>

KFN-772 「致知」2010.7

KFN-773 「週刊ダイヤモンド」2010.4.24

KFN-774 「週刊東洋経済」2010.4.24

KFN-775~KFN-777 CIRCUS 2010.5

KFN-778~KFN-781 SAPIO 2010.9.8

KFN-782~KFN-783 『性格は変えられるか 新しい自己の発見と創造 [新版]』

KFN-784 週刊SPA!

KFN-785~KFN-786 Financial Japan 2010.10

KFN-787~KFN-788 週刊金曜日 2010.8.20

KFN-789 日本経済新聞 2010.8.8

KFN-790~KFN-792 SAPIO 2010.8.25

KFN-793~KFN-798 週刊現代 2010.8.9

KFN-799 日本経済新聞 2010.8.7

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/>

W1/IM100905

○戦前教育と戦後教育

韓国の奇跡の発展も、日本の戦前教育をまさにそのまま学び、実行した朴政権の成したことと考えるに、吉田-池田-岸-佐藤あたりまでの日本は、ポリシーも懐(ふところ)もあった。

もちろん、米国追従、国民に対してという点であることは、否めないが。

1968年にドイツを抜き、経済において世界2位となるまでは、戦争帰り、つまり退役軍人が荷っていた。そこから団塊世代を中心に、戦後教育の日教組の民主教育組が替っていた。GHQの民主化とは、政治も経済もすべてにおいて大和魂も抜くものだったが、反共政策で経済、ものづくりだけは優先させられたため、どこかで物質の量で負けたと思う日本は、まさに物質的には豊かになった。

当時は公共投資でさえ金がなく、貧しい中から住民が将来のために金を出しあった。

今や皆、金くれ、補償しろ、今の自分のことだけしか考えない。

子供や孫には、今の幸せはもたされないとしゃあしゃあとしやべり、自分たちの稼いだのは自分たちで楽しむのに使うと言って、誰もおかしいとも思わない。誰も先を、遠くを見なくなった。

皆、人のため、自分よりも将来の国のため、汗水流し、死んでいった。

私たちがやがて死ぬ。

大して貧しくもないのに、貧しいといい、大して弱くもないのに弱いといい、大して頑張ってもいけないのに、会社が潰れるとか、仕事がないとか、生活できないという。

少しでも世界を歩いてきたら、いやTVでも見ていたらわかるのに、見ないふりをする。

生活保護が最低賃金を上回るような今、反発をくろうのは承知であ

sample

るが、きっと今しか間に合わない。もう一度、今の日本と、世界中の貧しい国の人と考えてみよう。
平等と自由を掲げたアメリカをみてみよう。欧米の侵略や世界各地の虐殺や戦争と日本の歴史を学ぼう。
共産社会主義国の歴史を学び直してみよう。

再三、私はブログで述べてきたが、もはや貴族暮らしの日本人には、わからないのだと思うのです。
海外をまわるとすぐわかることさえ、見ようとしなければ、自分に置き換えなければ、行動しなければ何も変わらない。

司法研修生が、年間300万円の支援打ち切りに抗議するのはわかる。口蹄疫問題で牧場が補償を求めるのもわかる。生産高と補償高が同じ日本の農業（8兆円）も、支援を当然とするのもわかる。
そして、この国は現状不満でもデモもなければ、それを力で抑える政権もない。
民主主義の行き着いた果てが、友愛のばらまき“民主党”と、ただ、この30年の反省なしの保守しか頭のない官僚グループ。
そして、世の中の悪者叩き、魔女狩りの傾向の強まり。

世界が、常にしたたかなリーダーに率された組織で、国中心に動いているのに、日本は国のストックを食いつぶしてしまった。もの、技術より、それをつくる人材やソフトの方のことだ。
子や孫に何が残るのか— 誰もが気づいていて変えるときなのに、国の独立も、一人ひとりの自立も、まずは教育からであろうに。
アメリカの、それよりもひどい、日本人自身の日本人奴隷化政策に気づくべきでないか。

本を読み、歴史を学び、表現手段をもち、自分のことを弁明、弁解し、他人への非難、誹謗中傷するのではなく、他人に力を与え、自立を促し、共に学び、共に次の世代に残そう。(100807)

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/> C0023 W2/100611

「窓」

カーテンをあけてください
明るい光を入れてください
深い闇の夜が終わったのですから
慈悲深い神の心を見せてくださいませ
そしたら私の身も心も動き出すでしょう

カーテンをあけてください
その窓のカーテンを
あなたがそうして下さるだけで 私は癒されるのです
明るく温かいあなたの光で
私は立ち上がれるでしょう

そしてまた 新しい一日が始まります
私は神に祈りを捧げ 生きていきます
青い空 緑の草 鳥の声も聞こえます
そよぐ風 流れる雲 川のせせらぎ

私のみつめる世界は広く
私の生きる未来はここにあるのです