

sample

●巻頭言「大河のように」

少なくとも、自分が能力を伸ばし、体験を積み、生きていく力をつけようとしている場合には、決して隠しごと、ずるいこと、ルール違反をもちこまないことです。周囲に信頼を与え、その信頼によって、物事は進んでいきます。それは仕事や技術よりもまずは、人としての考え方や処し方も問われているし、見られているのです。

ものごとにも人にも、よいところも悪いところもあります。自分がそうあってほしくないと思うところもあります。好き嫌いや合う合わないは、一人ひとり違います。人の悪いところだけみて今の自分をよしとし、その結果、成長しないでいると、人生も切り開けていかないのです。人のよいところにたくさんを学んでください。

自分を絶えず磨いていたら偉い人から死ぬからしぜんと成功していくのが人の世だと思います。すべきことをなしつつ、長く居る、生きていければいいのです。

ところが、最近、いつも学ばなくてはいけない、しっかりと気づき、配慮できなければ他人からも本当のところ学べないというようにしました。

自分の甘え、立場を自覚できていない。

ちょっとくらいとルールを破ったり、抜け駆けをする。

それでもって周囲に言い訳や自己弁解だけを用意している。

一時の感情に任せて、動く。

など、義務をなし崩しに権利だけを求める教育の下に、本当に他に対して不平不満しか抱けない人たちが増えてきました。自らが動いて変わらなければ、ものごとは悪い方にしかみえません。

小さく動いては大きく動けなくなります。それでは、誰にも助けてもらえないでしょう。つまり、後々の世の中でやっていけないように、自ら判断をしているとしたら、それをやめる勇気をもつことです。

福島 英

—ひとことアドバイス—

貧乏に学ぶ
貧を肥やしとする
明日は明日
馴れに警戒
油断しない
緊張する
気を緩めない
晴れの舞台をみる
骨法を学ぶ
エネルギーを得る

ぶちかます
白紙でいる
巷をみる
人物をつくる
安住しない
人の情け
語りの芸
芸道一途
役者馬鹿
美談にする

罪業
芸の欲
鳴らす
映えさせる
芸当
天才肌
腹で出す
腹から出す
腹で覚える
体で奏でる
体で覚える

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. 005

U2

U2 はアイルランド・ダブリンを出自とするバンドだ。ドラムのラリーが高校の掲示板にメンバー募集の紙を貼り、ヴォーカルのボノなど、それを見て集まった校区内の少年たちだけで始動した。初期のライブは教室で行っていたというのだから、極めてローカル、そしてどこにでもありそうな高校生バンドのひとつだったのかもしれない。

だが、デビューから三十年、今やU2 は世界的規模で愛され、すべての大陸を熱くさせるバンドとして歴史的存在にすなりつつある。獲得したグラミー賞も二十二とロック界では最多。シンプルなビートルックからテクノポップ調まで音の色彩も幅広く、ヴォーカルのボノの社会的な活動も目を引く。

何が彼らをここまで走らせたのか？ アメリカでもイギリスでもない国からデビューした彼らが全世界的に支持されている理由は何なのか？

ここでひとつ、イギリスという国の在り方を整理しておきたい。英国の正式名称は「グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国」である。アイルランドという国、その独立した文化圏を分割し、一部を支配下に置くことによって成り立っている。カソリック教徒がメインであるアイルランドに対し、連合の名のもとにプロテスタントを押し付けてきた歴史をもこれは意味する。よって、よく知られているようにアイルランドと英国の間では紛争が絶えない。IRAの爆弾テロによる犠牲者は英国民だけで三千人を越えているし、いまだアイルランドではプロテスタント教徒との恋愛が発覚した女性に対するリンチが凄まじい。頭髪を刈られ、裸にされ、全身にコールタールをかけられて引きずり回されるのは、かつてナチ親衛隊と恋仲にあったフランス女性たちに向けられた行為と同じだ。そのため、心中事件や自殺が後を絶たない。

そうした環境下においてU2のメンバーは育ち、ロックという武器を手に入れた。むしろ彼らは武闘派ではないから音楽をやっているのであり、IRAを批判してつけ狙われるという危険な目にもあっている。だからこそ闘い方、ロックの方法も研ぎすまされていくのであり、政治や貧富に対して愚直な言葉を連発していた初期の頃に比べれば、初めて全米一位を獲得した「With or Without You」のあたりからは、「言いたいことは言わない」という方法を展開し、しかし歌詞にはなっていない部分、言わば行間でアイルランド民族の悲哀を押し切っていく感が強い。たとえば「With or Without You (君がいてもいなくても)」ならば、恋する女性との間にある途方もない障壁を描きながら、障壁を攻撃するのではなく、「君がそばにいてくれる。でも、本当の君にいて欲しいんだ」という意味深な歌詞が後半にくる。国家でもない。宗教でもない。そうした属性を排除したところで息づく君を抱きたい・・・とでも訴えかけているようなボノの歌に、背後に何があるのか察知したロックリスナーたちが飛びついたのだ。

こうした闘い方は、ナチス政権下のドイツに於いて、劇作家のブレヒトが取った方法に酷似している。訴えたいことは訴えない。ただ、民衆を描くのみ。民衆を歌うのみ。それでわかる人にはわかるのである。

ところで、私はあるテレビ番組でボノと対談をしたことがある。報道系の番組だったが、司会者などはこの時セット裏にはけ、ボノと通訳と私の三人だけの話になった。それはそれで有意義な時間だった。しかしまずいことにボノは登場した瞬間、テーブルの上に足を上げてしまった。久米宏さんがニュース原稿を読むテーブルの上にある。

パニックになった私は咄嗟の考えで自分も足を上げた。そして自分の足を降ろしながらボノの足を強引につかんできちんと椅子に座らせた。だが、全国から抗議の電話が鳴り止まなかったそうで、あとあとこれが面倒くさいことになった。

という個人的な話をしたのは実は理由があって、楽屋に戻ると、私の荷物の前の鏡にA3用紙が張り出してあり、そこにボノがマジックで色々書いてくれていた。ボノからの手紙である。俺と握手してくれてありがとう。パラリンピックのテーマソングを作ってくれてありがとう。などと書かれていたが、最後に一行、こうあった。

『VISION OVER VISIBILITY』

(見えないものを見る)

ボノが曲を作る時、そして歌う時、常にそうなのだろう。見えないものを見られるから詩が生まれる。見えないものに祈りを捧げるから歌が生まれる。すべてを歌わずに民を歌うからこそ、あらゆる問題がその向こう側に見えてくる。

こういう作法を知れたのはU2のお陰だ。ちなみにボノからのその手紙は今でも私の仕事場に貼られている。

長谷川きよし

長谷川きよしを聴く度に、まだまだ自分もやれるのではないかという人間としての基本的な希望と、やはり持って生まれた才能が表現の種類を左右するのであり、才能がない者はどうしようもないのだという、人間としての基本的な絶望、この二つを一度に感じてしまう。

まず、希望の方。長谷川きよしと与えてくれる希望。それは、人は魂をもって表現するのだという一番熱い部分での再確認だ。ご存知の通り、長谷川きよしは全盲だ。で、長髪な上、ミッシェル・ボルナレフみたいなサングラスをかけている。一風変わった空気感がある。だがしかし、いったんギターをかき鳴らし、あの芯の太い甘い声を確信犯的にのせて行く時、誰もがそこに稀有な情熱をもった突出した歌手を見るし、同時に励まされる。技量のなかにしつかりと、長谷川きよしの心を感じられるからだ。

やっぱり、心って大事なんだよな。心を込めて日々歌っていても、こんなふうに昇華できるのかもしれない。そんなふうに思えるから、長谷川きよしは希望だ。

では、絶望は何かと言うと、まずあの速弾きのガットギターである。普通、速弾きというとヘヴィーメタル系のバンドが頭に浮かぶもので、そこに出てくるのはストラトキャスターやフライングVみたいなギターであって、あんまりああいいうイエベスが弾いていそうなガットギターではない。だが、長谷川きよしは実に自在にガットギターを操り、伴奏というよりは攻撃の一手として弦を叩くように弾く。私のようにコードストロークとごく簡単なアルペジオしかできない人間には、ネック幅の太いガットギターをあのように激しく弾きながら、なおかつまったく乱れずに甘く歌えるという技量は、もうまったく雲上のものでしかない。努力してどう、というレベルにはとうてい思えないのだ。

それはもちろん、長谷川きよしはそんなふうに言われたら怒るだろう。なんといっても彼は全盲である。どれだけの苦労があった人生であるか、闇のなかにどれだけの涙をこぼしてきたのか、これは

sample

もう本人だけが知り得る世界であろう。そこを乗り越えてきたのは努力以外の何物でもないはずだ。

しかし、子供の頃からクラシックギターを始め、少年期からシャンソンを歌い始めた彼にとって、頼るものが耳しかなかったという現実、目が見える私たちより遥かに豊かな環境であったとも言えるのではないか。長谷川きよしにとって、世界と結ばれるのは音という手段だけなのだ。そこで努力を積み重ねた人が、なまじ目が見えている私たちと同じレベルにいるはずがない。初代高橋竹山しかり、近付ける領域にいる人ではない。希望とともに絶望も感じるとするのはそういう意味だ。

ただ、ガットギターの方の真似は無理でも、歌の方は聴く度に勉強になる。歌謡曲でもロックでもなく、シャンソンから歌を始めた人生であるから、詩に対する尊敬、というものが長谷川きよしの歌唱からは感じられる。

長谷川きよしはデビュー四十年を越えた。一番新しいアルバムは「40年。まだこれがベストではない。長谷川きよしライブ・レコーディング」というタイトルで、やはりこの命名も、それからもちろんこのアルバムの音も、やはり希望と絶望の双方を聴く者の皿に並べてくれる。ならば聴かない方が心静かに暮らせるのかということ、それはもう絶対に聴いた方がいい。希望と絶望の混濁こそ、体験として美しいからだ。

マヘリア・ジャクソン 「Silent Night」

先人たちの教えを自分自身の血を通して感じ、少しでも書こうとするならば、マヘリアの歌は、一人の人間が歌っている以上に、巨大な不動の岩のように、洪水のごとくあふれだす湧水、または深い地底層から吹き上げて来るエネルギーのように、何か大きなものの反響にも聞こえてくる。長い時を経て、彼女の中に、それが映し出されたように、人間の愚かな欲望から離れ、時を越え、空間を変え、人々や社会に強く響く歌には必ずそれを感じる。輪廻転生と理解する人もいるかもしれない。一人の人間としてくれないほど、果てしない長い時の中でこの世を見つめているような、まなざしを感じる。宇宙のように、真に人を包む作品は、長い歴史の中で、その記憶が響き合ってきた中で、ある時ある地のある人に命ぜられるように、莫大なプロセスの中で、雨が降ってくるように、生まれる。歌がうまくなりた、自分の歌を感動してほしい、そんな勘違いや邪念は捨て、海に、雨に、大自然の恵みに、真に心を動かす作品に、真の愛情に、気づき、生涯を注いで学ぶのみであると思う。自分はたまたま現在ここにいられるのであって、絶え間なく関わる人々の労力と、同時に、一日に何万人の子供が、人々が殺されている長い歴史、その事実の中に確かに自らがいることを忘れてはいけない。阿呆であること、生きていくことの大きな矛盾と支離滅裂な自らの途上で、そしていつかは死を迎える。

人間としてこの世で生きていくことへの救いのなさ、その深い悲しみ、涙、絡み合う切っても切れない無限の要素がこの歌には秘められている。生きることも、人と関わることも、眠ることさえも、苦しい時もあるかもしれない。もしそういう中で、このような作品が真に心に訴えてくるのであれば、そこに何かがあるのか、自身の中で、奥底から何が感じられているかをみつめていたい。

そしてこの歌は、キリスト誕生について、人間の生との関わりであるが、たとえキリストに限らず、すべての赤子の、生命誕生という計り知れない奇跡が、授かるという原始なる喜びが祈りとなることに気づかされる。

深く純粋なる思いが、観智が声となり、歌となり、生命を守り続けてきた。彼らの歩みがなければ、過酷な歴史は変わらず、もっと多くの人間が殺され続けただろう。歌詞の中に redeeming、あがない、つぐないとあるように、マヘリアは歌を通して、生涯、祈りとともに問い続けただろう。そして、記録として、録音として、残さ

れた今、聴く者たちを捉える心の先に、何十年も、何百年も、それは続いていくのである。

ミルバ 「Da Troppo Tempo (愛遙かに 1973)」

芸術性を重視するイタリアの歌手の1973年の曲。

熱く大きく強くありながら、彼女の歌の中にある冷静さを思っていた。

1930年代終わりに生まれ、イタリアの独裁政権の下で、人々は苦しく貧しい生活を送っていた。過酷な激動の時代の中で様々な出来事の子供時代みてきたのだろう。威厳のある意識の強さ、鋭さを血の中に流れる長い西洋の歴史と共に歌から感じられる。

彼女の歌は、ダヴィンチ、ミケランジェロをはじめ、ルネサンス時代のイタリアを始めとする西洋の古典美術の巨匠たち、職人たちの作品を想わせる。そこには、非常に厳しい、完璧を目指す、徹底した姿がある。ラインひとつをとっても、見えない世界に対して、まるで写実画のような正確さを追い求めていく。緻密なラインと濃厚な色合いを求め、何万回もデッサンを繰り返してきたことが感じられる。また、たつぷりとなめらかな息と身体の使い方は声楽的でもあると思われる。最高の芸術を求め、曲を深く把握していく。無限な作業の中でひとつひとつの作品はより大きくなっていく。そういった彼女の姿勢は、数年で起きたことではなく、血の中にあり、幼き頃から、あらゆる完成度の高い芸術に鋭く反応をしてきたのではないかと思う。

曲のAパートは、男と別れ、喪失感の中、長い間、無気力なまま暗い気持の中、一人語りだす姿を映す。こういった状況を描くバランスは本当に難しく、仰々しく押しつけがましくなってはならないし、弱すぎても伝わらないだろう。

そして歌の出だし、静寂の中、声から始まるスタートがものすごく重要である。この Da troppo tempo mi trascuro をどう始めるか、確立したイメージをもち、声を出す前から、すでに静寂により、ストーリーは始まっている。このパートのマイナー調のメロディの主要な音をみていくだけでも、下降する力の強い、なんとも物悲しい重たく暗い空気が流れている。そこに半音の効果がこの曲の独特の雰囲気を与え、語られている。

ミルバは細かい部分を徹底して把握し、空間へ、離さず、はぐれず、緻密に、このイメージをスケールが小さくなることなく、巧みに絶妙なバランスで動かし描いていく。低音が特に魅力であり、芯があり、よく通り、ヴォリュームをのびやかに扱うことのできる品のあつ声。ラインが全くぶれず、フレーズの半音の魅力や語尾の跳躍のところまで途切れず華麗に描く。Da troppo tempo~questo si までだけでも、すでに深い色合いと丁寧なコントラストをつける。Questo si, anch'io di essere così など低音をしっかり出し、上に少し上がる語尾の独特なニュアンスの入れ方、そして次のフレーズの頭へとつながりの繊細な巧みさ。一定した流れにゆったりと構えながら、練りに練ったイメージの中でフレーズ間の取り方ができ、ブレス、そして自身の声はどう動かすかというようにいかかということも、長い経験の中で、細かく熟知している。Ormainon esco quasi piu (もうどうにもならない) とAパートの中で高い波が来るところも、突っ込まずぶつづけに、丁寧につなげ、最後のフレーズ quel loseitu の置き方、ニュアンスも、いろんなやり方があると思うが、(すべてに気力を失ったのは)あなたのせいと言いたい歌詞の最後のところまで、前後の成り立ちをとらえて、あえてそれまでより抑え絞りが、弱り切った心情を音に巧みに添えていく。このような一瞬のこだわりの中にも、イメージを何度も描き、聞き手へ、愛の悲しみを、ぶつけてみるのではなく、丁寧に心地よく与える。エネルギーをべた塗りすることなく、巧みにコントラストをつくっていく。高揚感あふれるサビへもっていくまでに、どう細部の細部まで描いていくか、鋭いセンスと

sample

バランス感覚、また論理的で、完璧を目指す高い理想を持つ姿勢、その重要性がみえてくる。再び Datroppo. . と入り、今度はより詳しく心情は語られ、だんだん失った相手へ向けて語られているように、ミリのミリでじわりじわりとサビへ向けて動かしていく。サビに入り、符割りはいっきに伸びやかになる。下降してきたメロディを否定するかのように、押し切るように、上へと向かう力が凝きだし、跳躍を繰り返して、激しく、ドラマチックになっていく。Io Vorrei ~とひとつひとつの跳躍の波、フレーズを美しく仕上げ、華麗につなげ、最高音がくる si esaurisce do po~banale までスケールを大きく、どんどんエネルギーを放出していく。そしてクライマックスにさしかかりながら、ed invece io~ともう一度跳躍を繰り返すメロディをより深く彩っていく。その部分の入り、直前の激しく大きく波が入るところ、崩れず安定した声で操る巧みさに、そのイメージを完璧に描くための徹底した体と呼吸の使い、支えを改めて思う。二度目の波は、より濃く大きく燃えていた火が徐々に弱くなっていくように、メロディは下降する力に引き戻されていく。この部分のエネルギー配分も自然であり、熱とラインが途切れることもなく、がたつきや隙も一切感じられず次へのパートへ続ける。再び Datroppo と A パートのようなメロディとなるが、まだ熱く、小さくなった火は、消えずに燃えている。“もう一度、戻ってきてほしい”と願うこのブロックも、また深く丁寧に仕上げている。そしてエンディングとなる、ラストのブロック、“ずっと一人このままなんて、、去るしかないのね、、”と自身への問いかけるような心情をつづりながら終えていく。特に最後の一言 emeglio (忘れることに対してその方が) いいのね、、と余韻を残すように、はつきり言い切らず流すことで、より聞き手の記憶に刻む。

この最後の2つのブロックを仕上げるのも、どこまでも徹底したイメージがなくてはもたずに力尽き、最後の最後まで描き切ることができず、聴き手の心に残らなくなってしまふ。ヴォイスレコーダーなどない時代の中で、常に生の声、生の演奏、生の人々の前に、瞬間的に描いてきた。歌い手として本当に才能がある人しかプロとして立つことはなかった。クオリティをとことん追い求める厳しいベテランの姿勢は、集中力とスタミナを養い、より大きく、より強くなっていった。偉大な芸術家たちがそうであったように、尋常ではないほどの努力が長い年月の中そこに費やされている。

レイ・チャールズ

今回はソウルミュージックの巨星、レイチャールズです。1930年生まれ、こちらも昭和〜ケタ世代ですね。アメリカ南部、ジョージア州生まれ。代表曲に「我が心のジョージア」がありますが、まさにこれ、「ご当地ソング」なわけですね。幼い頃に緑内障で失明し、盲学校に通いながらピアノを学んだそうです。第二次大戦直後に西海岸のシアトルに移住。そのころ若きクインシー・ジョーンズに出会います。お互いまだ十代だったそうです。二人はバンド活動を続け、クインシーはその後パーカー音楽学校に進み、レイはアトランティックレコードからデビューします。彼の最初のヒット曲「ホウッド・アイ・セイ」はここから世に出されました。1950年代のアメリカ南部においてはまだまだ人種差別がつよく、黒人の行くパーやパブは白人のそれとは分けられていました。そんな黒人酒場の片隅のジュークボックスで彼の曲はリクエストされヒットしていったのです。彼の音楽スタイルはゴスペル(黒人霊歌)を大胆にアレンジしたものが元になっており、黒人層からは絶大な人気を博していたが、敬

虔なクリスチャンたちからはとかく批判的に見られていたようです。また、彼の青年期である60年代は「公民権運動」の高まりによって黒人の地位向上を声高に叫ぶ運動が全米に巻き起こり、またベトナム戦争のフラストレーションからか、麻薬が蔓延した時代でもありました。レイ自身も麻薬中毒だった時代が長く、何度かの厚生施設入りを経験しています。また、人種差別に反対してジョージア州から追放(州内での音楽活動を規制される)を受けたり、若い頃は平坦でない音楽人生が続いたようです。(1979年になってようやくジョージア州と和解し、「我が心のジョージア」は現在州の歌になっているそうです)

盲目の彼がピアノの前に座り、マイクに向かって歌う姿は、次第に白人の音楽ファンをも魅了し始め、70年代以降は全米の人気者になりました。1980年の映画「ブルース・ブラザーズ」では、ブルース兄弟に楽器を世話する楽器店店主の役で出演し、「Shake Your Tailfeather」を熱唱しています。じつは僕はこのとき初めてレイの歌を聞いたのですが、最初はなんともクセが強く、あまりピンときませんでした。でもその後、いろいろなレコードを聞くにつれて、そのクセが単なるクセではなく、黒人音楽のひとつの「味」なんだと気がつきました。ビックバンドをバックに、ピアノの前で体を大きくゆらしながら、数名の女性コーラスとの掛け合いで進行していくスタイルは、いわゆるR&Bの定番となっています。

1985年には旧友クインシー・ジョーンズの誘いに答えてアフリカの飢餓救済を訴える「USAフォー・アフリカ」に参加。マイケル・ジャクソン、ジェームス・イングラムなど、新しい世代とのコラボを実現しました。

日本には1982年、柳ジョージとのジョイントコンサートで来日(これが初来日かは不明)。これはテレビで見ましたが、ジョージさん、めちゃくちゃ緊張して声ひっくり返ってました。1989年にはサザン・オールスターズの「いとしいエリー」をカバー。原曲以上に僕は好きです。

2004年には伝記映画「Ray」が製作され、アカデミー賞各賞を受賞する大ヒットとなったのは記憶に新しいところ。レイ本人は実技指導などで現場によく現れ、完成を楽しみにしていたのですが、2004年6月10日惜しくも公開前に肝臓病で死去。享年73歳でした。若い頃の、麻薬におぼれた生活が彼を蝕んでいたのでしょうか。

その声は声楽からいえば超個性的な「悪声」でしょう。しかし、綺麗でないからダメ、じゃないところが大衆音楽のいいところ。その「濁り」が、えもいわれぬアクセントとなって心の壁に訴えかけるんです。音楽性を抜きにして考えれば、彼の「あり方」はわが国における森進一みたいなものなかもしれません。あえていえば「黒人演歌」みたいな感じ。(あ、ジェロじゃないよ!)心で歌い、心で聞く、「我が心のレイ」なのです。

sample

「声と歌のためのヒント」(トレ選) Ei Fukushima

勉学の参考になればと福島英の配信しているメールです。

○声の見本の危険性

よく、トレーナーにつくと間近に見本がみられてよい、という方がいます。距離として間近で、時間のプロセスとしても、一つのフレーズでくり返していたら、確かにわかりやすいですね。しかし、こうした内容と表現法が芸だとしたら、それは違います。

今は、師匠につかなくても落語は覚えられます。教材CDまで売られ、学び方の方法まで、ていねいに解説されています。

私も本や教材はつくってありますが、それはレッスンに來れない人のために、レッスンに代わるものではありません。

とはいえ、プロになるのに必ずしもレッスンが必要でないのです。

師のところに行くのは、いくつかの目的があります。

1. 内容(落語なら噺)を覚える

昔は、寄席でしか噺は聞けませんでしたから、噺を仕込みこむのが、最大の目的でした。歌手なら楽譜を入手する、あるいは歌(詞や曲)をもらうことにあたります。

いまやCDで音声をとるか、DVDで振りまで学べます。客席の正面からしか見られないというなら弟子は横からしか見られない。DVDの方が繰り返し見られるだけ効果的です。

2. 自分に対するアドバイスがもらえる

これは、師によります。友人や先輩よりもプロだからよいはずですが、芸の名手、必ずしも教える名人ではありません。

3. 見本がそばで見られる

これも声は楽器と違い、個人差があるから、まねがくせになりやすいです。つまり、耳でとらえるようにやっても、師と同じフレーズをまわしはよくとも、同じ声を出すには必ず、無理が生じます。師と似た声の人が簡単にできることを、全く違う声の人はずっとできません。

似たらよいのかという問題もあります。似ていると思われるのは、表面しかとっていないからともいえます。本質的なものを学べたらおのずと師と異なる自分の声と呼吸での表現がでてくるのです。

そのプロセスの判断は、声に関しては氏といえども容易ではありません。すぐれている師ほど、潜在的に自らのもつ条件を意識していません。自分の体験や練習法を伝えても、それはその上でのことです。

ですから、「俺はそんなところでつまずいていなかった」というところほど、教えられないのです。小さいころからプロとして歌っている人に、いい年齢で音をはずす人の直し方はわからないでしょう。

声にはそこまで生きてきたすべて、体、心、感情を伴って入っているのですから、形で入れるくらいなら、苦勞はしません。

師のようにやれといわれて、すぐにやれるところは条件にめぐまれていてやれたのか、条件がないのに表面だけ合わせられたのかでも大きく違っています。

しかし、表現力が伴っていれば師と同じ力があるのに、それが無いというなら何が欠けているのです。つまり、まねてできたが、できたつもりで、本質の問題を素通りしてしまい先にいってしまったのです。つまり、基本がなおざりにされたということです。

それをみてほめるトレーナーがいるからやっかいです。早くでき

たということにしてしまうことで、レッスンの対価には見合ったと生徒も喜んでいるものの、生涯、その限界から抜けられないようになったということになりかねません。しかしそこに気づかないレベルでレッスンが成り立っているのです。これはトレーナーを変えるか、トレーナーが変わるかしかありません。

○ほめることと評価すること

できないことができたなら、それは認めてあげるべきですが、ほめる必要はありません。ただ、ほめて自信をもったりやる気をもつ人も多いからトレーナーはほめるのです。

逆にいうと、これはほめられないと自身もやる気も自分でもてないから、トレーナーが認めてあげないといけないという関係になりがちです。これではプロになれてもプロとして続くことはないでしょう。もちろん若すぎるためにそうであって、その後成長したら別ですから、だめとはいいません。しかし、逆に若いからこそ打つべきでしょう。

本当に一所懸命に練習していて成果がないときこそ、トレーナーは励ますのですが、それは励ましたくなれば励ませばよいのです。トレーナーですから、レッスンについて依存されるのはある程度仕方ありません。しかし、私はいつも次のことを考えて行なっています。

1. 自分以上に、よりこの人にふさわしいトレーナーや方法は必ずある

2. 自分が生涯、あるいはこの人が目的を遂げられるまでみられないこともあるしお互いの事情や万一のケース、つまり、トレーナーのレッスンはそのトレーナーがいなくてはできないものでなくしていかなくてははいけない。

一つには常にほかのトレーナーでも引き継げるようにすること。(これは当初は考えていませんでした) もう一つは、本人が自分自身でできるようにすること。あるいは、次に進めるようにすること。

自分でできるようにしなければなるほど更なる高い課題設定とチェックが必要です。そのためだけにトレーナーが必要と私は考えるくらいですから、やはり、誰かがつくるとよいのです。

そのときに前のトレーナーのレッスンを引き継げる人がよいが、もっとよいのは、本人が継ぎのトレーナーのレッスンに対応できる力をつけていることです。もちろん、最終的にトレーナーを選ぶ眼光もついているべきでしょう。

しかし、現実にはトレーナーを変えるときに前のトレーナーから知識やうんちくは教えてもらっていても、深い声や身についている人や呼吸が明らかに素人とは違っている人というのはほとんどいません。

トレーナーについたり本を読んだりして、その知識が思い込みをつくるだけにしかなくなっているケースが多いのです。トレーナーの事情でレッスンができなくなって、そこでとても困ってここにくる人は少なくありません。

日本の場合、トレーナーを変えると最初からやり直すなどという人がとても多いのです。トレーナーが誰であれ、きちんとトレーニングをしていたら、体や声は変わっていくはずですが。

「レッスンのときしか声を出さなかったの」と聞くとそうだと答える人さえてきました。このあたりもどのレベルにむけて述べるのに悩むのですが、多分に、今は一般として日常化してしまったヴォイトレ、カウンセラー化したトレーナーということを抜きに考えざるをえなくなってきました。

○日常以上に

少なくとも、声を武器にして人前で声で表現するとしたら、それ

sample

は、日常以上の条件や術が求められるのです。

師というのはかつては高所にいて、弟子ののぼってくるのを見守ればよかったです。しかしトレーナーは、そこまで求心力がないので、はしごで下まで降りてくるタイプが多くなりました。何とかしてあげようと、親身になって考えてあげると、生徒さんは、成果が上がらなくとも満足します。これだけやってもらってよくならないのは自分の素質や才能、努力が足りないのだ、と多くは、素質のせいにしてがりますが…。

一方で「こうしろ」とか「なぜできないの」とムチをふるうトレーナーは、最近は嫌われますから少なくなりました。顧客満足の時代ですから、コミュニケーションと説明にいいいになりました。医者でさえ、サービスで問われます。でも本当はこれは技術でしょう。医者は普通より弱った人、弱者を社会復帰させるのですから、カウンセラーのような要素も入らざるをえません。看護婦さんがそれを行なえたらよいはずなのですが。

私からいうならば、トレーナーは、安易に生徒のレベルに降りていてはいけません。声においては相手の発声から、その体に支え（体・呼吸…）などの不足を知り、補強するメニュー、トレーニングをします。しかし、そのギャップ、補強をトレーニングで待つしかないのに、レッスンでそのギャップが埋まるのを待たずに先に進めたり、できているようなフリをして認めてはいけませんということ。

グループでも体や息の基礎条件が足りないと常に周りが無言で圧力をかけてくれるような環境なら、おのずと力はついてきます。しかし、トレーナーの話に和気あいあいとして、時間がたつて、楽しくすっきりしたというならアスレチックジムのエクササイズやジャズダンスのほうがましです。

トレーナーの声だけでなく、DVDなどでアーティストの声を再現したものを何百回も見ることです。プロセスはスローや部分再生でみればよい。ただの客やファンからすぐれた客になるプロセス、そして自らも演じる武器を心身に入れていくプロセスを個人で家で行なえるようになったのです。

タイソンは、13歳から20歳まで世界戦のVTRをみることを欠かす日はなかったといえます。これが相手のすべてのクセや武器を自らに叩き込んでいた下積みともいえます。きっと1万時間以上の試合のシミュレーションをしていたでしょう。（ドキュメンタリー映画「タイソン」）

私が繰り返して言ってきたことに「一流は必ず成功するのに共通のことは行なっていて、アマチュアのままの人は、必ず失敗するのに共通のことはやっている」というのがあります。あなたがアマチュアなら、自分によかれと思ってやっていることや判断は、共通して失敗することであることが多いということです。そのために多くの一流のDVDやCDから正すということです。

なお、歌にしろ何にしろ、声に正誤があるとはいいたくありません。顔に正誤がないように声も誰でも個性的です。しかし、表現として通じる個性が、その機能をもつかというところで違うのです。それを補うのがトレーニングであり、気づかせるのがレッスンです。
☆

声は、正誤ではなく程度問題だから判断もあいまいです。発音・滑舌は、機能だからとても判断しやすいのは、対照的です。

同じ声がある人はよいといい、別の人はだめという。同じ人でも、初心者と上級者に対しては判断が違ってくる。だからこそことばに紛らわされてはいけません。誰が何といおうとそれを参考にはしても自分で判断していく力をつけなくてはならないのです。そのためにトレーナーを使うのです。

Q&A

by Ei Fukushima

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

Q. 痛いというときは間違いなのか。

A. 痛いから必ずしも間違いではありません。ずっと寝ていた人が急にスポーツの練習に参加したら筋肉疲労になります。少し長く歩いただけで痛みを覚えるかもしれません。しかし、毎日歩いていると、限界が広がり、少しのことで痛くなくなるでしょう。のどは小さいので微妙ですから、しかもスポーツのようにシンプルな使い方ではないので、警告、今の状態では、ここが限界とか、状態や条件がよくなくなってきていると捉えることです。

1. 休みを入れる。
2. 時間を短くする。
3. 集中度を増す。
- (4. やり方を変える)

また、あまり使わない使い方や慣れていないやり方では、そうなることもあります。準備運動も充分にやりましょう。声を出さずに直していくのも大切です。ただし警告ですから、自分で判断がつかないときは、一時ストップするほうが無難です。

Q. 声がよくならない人に困っています。どうすればよいのでしょうか。

A. 声は使えるのなら、使っているのです。ですから、

- a 使っていないのか
- b 使わないのか
- c 使えないのか

によって、

1. 使わせること
2. 使い方を教えること

Q. 発声と共鳴について、混乱しています。整理してください。

A.

1: ベース（芯）の声は、踏み込め、インパクトがあり、芯のあるものです。

声の安定を支えます。共通の体としての使われ方ですが、人によって大きく使います。

それに対し、

2: ひびきの声、浮かせた声、浮いた声は軽くひびき、くせが出やすいものです。

これは歌で音楽的に使いやすく、ノリや流れに柔軟に対応し心地よさを出します。

しかし、芯-ひびきは、対立するとすると、芯があるからこそひびき、ひびきを支えるのに芯が必要です。

Q. 外のトレーニングで気をつけることを教えてください。

A. 声が反響しないため大きく出しがちですが、体感を中心にしてください。のどはいたわることです。空気の乾燥、カゼ、気温の高すぎ低すぎ、湿度など、あまり条件はよくありません。しかし、少しはハードにならしていくことも大切です。これはトレーニング室にもいえます。

sample

024 WO/MN100521

実から形へ。再構成する。
ことば、リズム、メロディを統一していく。

Q. 高音域と低音域の発声の違いについてどうお考えですか。

A. よく出る声域だけで共鳴を考えるよりも、何とか出る声域で共鳴を頭と胸の二通りに考えてみるとよいでしょう。

多くは、低音域が胸声、高音域が頭声中心です。
声量を芯からひびきで、増すなかで意識してみます。
呼吸（息）でも、関連づけてみましょう。
少し高いスケールになると、息は足りなくなりがちです。

Q. 抑えて歌うためにどうすればよいですか。

A. まずは、大きく一本通して歌って作りあげておくことです。
メリハリを抑えたあとからつけるのは難しいです。こもったり、押しすぎたりします。先に大きめにイメージをつくっておきましょう。
突き放して軽く明るくというのも大切です。常にステージでの一曲目、アンコールでの一曲目と考えて取り組み、ラストから二曲目とかアンコールのラストソングのような抑えた歌い方は状況で加減しましょう。

Q. ソロと合唱は違いますか。

A. ソロは合唱団の一員のようになってはいけません。(r f)

Q. 男女の先生の教えられる範囲について。

A. 人によって違います。(r f)

Q. 弱いところが安定しません。

A. 吐いて吸うように入れ込んでから離すこと。強くして弱くすることです。(r f)

Q. 技術のあるとは何か。器用とどう違うか。

A. いろんなイメージパターンが入っていて、最良を瞬時に選び組み合せられること。(r f)

Q. リピートとオンとは。

A. 形をつかむこと。
何かをしておいておくことです。
冒険をしてからまとめてください。
方向や一貫性をみています。
形をはずして作り、さらにまとめます。(r f)

アテンダンスシートを使うこと！

やらないのはいいわけです。

うまく安定してくるようにもっていくこと。

レッスンに出れば、気づくものです。

気づかなくても入れていけば（保留としておけば）発酵していく。

共鳴ビブラートの心地よさに身をゆだねる。

絵にして目でみるとよいでしょう。

研究所のトレーナー共通Q&A NO.5

見解の差異は、あなたの判断の参考に留めてください。

Q. トレーニングに子音を使うとしたら、その子音と理由について(100801)

「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のメモです。必要なところだけ参考にしてください。

074 WO/MN100909

日常、生きているなかに入っているもの、
オリンピックは4年に1度、祭は毎年。
祭のかけ声や太鼓のようにラッセッセ〜を出すこと。
健康であること、理由はおして
やらされているもの、やっているものへ
軸、芯とデッサンをとること。

sample

A. 発声では、「マ行」をよく使います。母音だけで、「ア」「エ」を使うこともあるのですが、必ず子音をつけて行ないます。「マ」の場合はハミングに近い形から声を出すこととなります。「ん〜マ」というようになります。ハミングの時点でひびきを口先に集めておいて、それから広げて声を出すことで、より声の集まった、鋭い声を出すことができます。

また子音を使うことで、声の効率がよくなります。フレーズをまとめる際や、ロングトーンの練習では、子音を使うことも有効かと思えます。

子音を使わない母音だけの発声では、声のひびきを重視していき、まとめずに、深い声を出していきたいので、ひびきとしては「ア〜」と出すことができますのですが、まとまりを欠くことにもなります。目的を分けて練習していくことがよいかと思えます。(b 00)

A. 子音のトレーニングとしての意味は二つあり、個々が苦手な子音を克服するためと、口腔内の息の動きをより自覚して声を育てるため、の二点です。例えば「サ行」で前歯で息を漏らす必要があるところを奥歯でもらしてしまう癖のある人は、ナチュラルな「サ行」に聞こえなくなるためそれを矯正する必要があります。どの子音でどのような癖があるかは人それぞれであるため、自分の弱点である子音を理解して特にその子音を重点的に克服する必要があります。癖が直った時点でそのトレーニングをする必要はなくなり、最初から全く癖のない人は①の意味での子音のトレーニングは全く行なう必要がありません。②の意味では、子音を使うことによって声をよりスムーズに外に放出する手助けをするという意味での子音のトレーニングとなります。これは、苦手克服というよりも、より声を磨いていくという目的でとらえてください。特に破裂音に関しては、息の流れが止まっていると良い破裂音は生まれません。破裂音がリラックスした状態でよい音で飛んでいくと、母音にも良い影響を与えます。「カ行」→「タ行」→「バ行」の順で破裂する位置が変わりますが、うまく音が飛んでいかない子音を各自自覚して、練習を行なってみてください。(b 14)

A. 基本的に、子音を取り出してヴォイストレーニングに活用すると、子音による特化が起りやすく、後々に調整する必要も出てきたりするので、レッスンで積極的に使用していません。昔からよく使われるのが、「m」で、鼻腔共鳴をつかみやすくするために、また、ハミングの延長のように使うことも多いようです。「n」は、やわらかく、声を飛ばしやすくするために使われるようです。(b 13)

A. 主にトレーニングとして使用するのはNとMではないでしょうか。この二つはハミングとしてレッスンでも使われることも多いと思えます。どちらも鼻腔共鳴や副鼻腔を意識するために用いられることが多いです。

声楽の訓練において副鼻腔(マスケラ)を使うことは最も重要な訓練の一つです。副鼻腔で声を共鳴させることができるようになると力まらずとも声を響かせることができるようになります。Nは口が開いた状態で舌先を上歯に当てて音をだします。Mは歯を噛んだ状態で口を閉じて音をだします。どちらの発音にしても力まらず音が抜けて流れていくことが理想な状態ですね。この流れと同じやり方で母音を流す訓練を行ないましょう。

またZの発音のみで発声練習を行なうパターンもあります。主にドイツ系やロシア系の重厚な声を出す方に多い発声練習ですが直腹筋や斜腹筋を意識しやすくなります。(b 12)

A. 私が、よく使う子音が、鼻濁音です。鼻濁音は、響きをとらえるのに、とても重要です。また、今、鼻濁音が、発音できない若者が、多いように思われます。鼻濁音は、うまく共鳴するための、正しい舌の動きも、学ぶことができます。舌が、正しく動いていない

と、顎に力が入り、顎でなんとかしようとするくせがついてしまいます。また、ドイツ語や、日本語の歌を学ぶのに、最適なのは、「ダ」や「バ」の子音です。これらを、早く連発できると、顎が自由になり、よい響きで歌えますし、ことばが鮮明になります。これと同様に、「カツカツカツカツ」など、顎を早く動かす練習も、顎の力を抜くのに、最適だと思われます。また、他には、歯をくっつけなければならないことば(例:「シュ」)と、唇をくっつけなければならないことば(例:「バ」)、舌を使わなくてはならないことば(例:「ラ」)を、順番に、すばやく発音してみたり、舌の奥を使って発音することば(例:「ヤ」)なども、その中に取り入れて、練習すると、これもまた、顎の余分な力がなくなり、いい響きをとらえることができます。

これらの練習をするときは、両腕を上げながらするなど、必ず、体が開いているような感覚を持つてすることが大事です。そして、ことばの響きが、軽くなるように、心がけて練習できるといいと思えます。力で発音するのではなく、響きで、発音できるようにすることが大事です。(b 10)

A. トレーニングに使う子音でよく使われるのは、「マ行」です。「マ行」は、必ず鼻に掛かる子音(鼻をつまむとうまくマ行は発音できません。試してみてください。)なので、ハミングの練習とミックスさせると声の響きのトレーニングに非常に効果的です。特に、息漏れが目立つ声や、声帯がうまく振動していない人、発声の時に息の分量が多くなってしまふ人にはお勧めです。

次に、どうしても喉声になりやすかったり、身体全体を使って声を出すことが苦手な人は、B「バ行」やP「パ行」やD「ダ行」などの破裂音や濁音の子音が入ったことばを使って発声練習をしてみてください。横隔膜の辺りの筋肉が反応しやすくなって、喉と身体(下腹の辺り)の連動が感じやすく、わかりやすくなります。そして、身体が起動しやすくなります。

喉の周りや、顎の周りに力が入ったり、力みが出やすい人は、R「ラ行」の子音が入ったことばで発声練習をしてみてください。そして、軽い声をイメージして練習します。下顎に力が入ったり、舌根が固くなっていると、ラ行はもこもこしてとても発語しにくくなります。軽く、細く歌うことによって、下顎の力みがとれ、上あごや鼻腔の方に声の通り道ができていきます。(b 11)

A. 子音は、大きく STK などの無声音と LMN などの有声音に分けることができます。そのうち有声音の子音は、その子音だけでも響かせることができます。私はトレーニング、特に発声では断然有声音を使います。子音の準備を出したい音ですることができ、その準備をしようとするのでマスケラに声をのせやすくなるからです。有声音の中でもVやZという摩擦音は、胸声と頭声をつなげミックスヴォイスを練習するときに向いていると思えます。また有声音であるBや、無声音ですがPという破裂音は、思い切り破裂音の子音を発音することで声をとばす(声を体から離す)練習になると思えます。子音と組み合わせるときは、母音はAが多いですが、たとえば同じMを使ってMI・ME・MAのように使うこともできます。無声音でも、たとえばYは発音するのにエネルギーが要るので、よい練習になります。私はコンコーネを歌うときなどに練習させるときがあります。あとは曲を歌詞で歌うときに随時指導しますが、特に日本語では無声音があることばを無声音だけ発音した方がいい場合もあります(たとえば「つ」をTSだけで歌うなど)。(b 10)

A. よく用いるのはHとNGの子音です。

Hは声の出だしてアタックをつけてしまうのを防ぐために使います。息が伴わないままに声帯だけ強くあわせてしまうと、声帯が振動しないまま無理に発音することになってしまいます。そのことで声帯筋に力みが生じ、負担が大きくなります。それを防ぐためにまず息が必要になるH子音をつけるようにしています。ただし、あま

sample

りに強くHだけを発音するとかえって喉を固くさせてしまうので注意を要します。

NGの子音は鼻腔や軟口蓋の共鳴を感じやすい子音だと思えます。あくまでNの子音が喉を詰めたものでなく、柔らかく軟口蓋が上がって、下の奥が軟口蓋に触れている状態で行ないます。口を大きく開けた状態で行なうことが多いです。Nのハミングで共鳴を感じ、そのまま舌を軟口蓋から離します。離れた途端に奥に入ってしまうことも多いので、ンガンガン…といった具合に単音程で繰り返し発音させることもあります。(＃A)

A. 喉だけで歌ってしまう状態から体を使って歌う方向にもっていくためのひとつの手段として、子音「F」を使うことが効果的です。「Fa」(ミレドまたはソミド)で練習をしますが、このFは上前歯が下唇に触れた状態で息を吐くと発音できる外国語の「Fa」です。(日本語で発音する「hwa」(唇は触れずに発音可能)の方ではありません)。「Fa」を歌うには、声が出る少し前に無声子音「F」を発音する必要があります。これには、「F」の準備をしっかりする＝プレスが遅れるのを防ぐ、「F」をしっかり発音する＝歌い出す(声が出る)前にすでに体が歌う姿勢になっている、といった効果があるのです。実際に歌ってみて子音Fが全く聞こえなかったり、または発音は「フワ」になってしまう場合、いかに一音目の準備が間に合っていないか気がつくでしょう。準備されないまま唐突に声を出すと、喉に頼るしかなく、一音目をアタックしてしまう、声を喉で押してしまうなど喉への負担につながります。是非「Fa」の練習で、声が出る前に体が歌う準備をする「タイミング」を掴んでください。またどの子音にも言えることですが、曖昧な母音が入ってしまうように子音(F)→母音(A)への移行を瞬時に行なうことも意識してください。(＃A)

A. 「FU」を使います。理由は息を前に吐かないと出ないからです。喉に音を落とすすぎない、飲み込みエリアで音を作らないよう、顎に音をぶら下げることのないように、音を前に出す土台の体をつくりたい目的で使います。口の周りに力を入れさせないために、頬が膨らむくらいに息だけを、スケールに合わせてまず吐いて、息を吐く状態を体に覚えこませます。その体で、そこに少しずつ繊細に音を混ぜていきます。音を出すための子音ではなく、息を吐く負荷をかけるための子音として使います。(＃B)

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. 声量/フレーズ/メリハリ/シャウト/プロ
7. 共鳴/ミックスヴォイス/ロングトーン
8. リズム
9. 音程/音感
10. 歌唱とステージング/バンド/演奏
11. トレーニング一般/日常の練習/取り組み、考え方
12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド
13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/薬
14. メンタルヘルス/あがり/メントレ
15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/音楽教師
16. 一般/会話/話し方
17. トレーナー

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

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

3Q. 低音がなかなか安定しません。低音を練習する際のわかりやすい最終的な効果、目標設定等、なにかわかりやすい方法があれば教えていただけませんか？

A. 低音部が安定するには時間がかかります。もちろん練習をしないでいたら伸びませんが、練習を続けていけば、必ず安定するようになってきます。しかし時間がかかるため、その間肉体的にも精神的にもバランスを取り、ある程度我慢も必要なのです。また今、高音部が安定しているのであれば、さらに高音部に磨きをかけていくように努力していきましょう。得意な部分を磨いていけば、それに引っ張られて、苦手な部分も少しずつ引き上げられていきます。また低音部では、ボリュームが出ていないからといって、声が出ていないと判断しないことです。低音部は力づくではなく、ひびきを集めていき、体をひびかせて声を出していきましょう。自分の声を丁寧に丁寧に聞いていき、根気よく練習していくことです。

11Q. 「学ぶ」とは、どういうことですか？

A. 「学ぶ」とは、自分を知ることでもあります。そして自分を知るためには、謙虚な心で、まじめに勉強していくことです。当然と言えば当然なことなのですが、これがなかなかできないのも事実です。まず謙虚さですが、レッスン等を行なっている際には、自分にとって感情を害することを指摘されることもあると思うのですが、そこは冷静になって、まずすべてを受け入れることです。すべてを受け入れたうえで、自分にとって本当に必要なことなのかを徐々に探していけばよいのです。ここでまず受け入れない状態を作ってしまったら、その後得るものが少なくなってしまいうでしょう。謙虚になり、すべてを受け入れていく過程で、多くのことを学ぶことができるのです。またすべては自分の責任であると思うことです。トレーナーにレッスンをしてもらい、教えてもらってはいるのですが、受動的になるのではなく、自ら積極的にレッスンに取り組んでいくことが大事です。レッスンはあくまでも、自らがトレーニングしていくことのサポートでしかないのです。そのサポートを主と考えるのではなく、自分で自主的に行なうトレーニングこそが主であるという気持ちで臨んでいくことが、より上達する秘訣でもあります。自分自身に責任をもち、自ら主体的にトレーニングしていきたいものです。歌やセリフのトレーニングの中から多くのことを学んでいきますが、実際に生きている過程において学ぶことも多いことでしょう。すべての学びが糧になります。そして歌を極めていく過程が、自分の人生とリンクして、自分の人生をも豊かなものにしていけたらよいですね。

15Q. 語りかけるとは？

A. まず台本があるとします。そしてその台本を読みます。一所懸命に読みます。どうでしょうか？読むことに集中しすぎて、ただ読んでいただけになっていませんか？もちろん正確に読んだり、よい声で読んだりすることは大切ですが、読むだけでは相手に思いを伝えることはできません。表面的な文字や文章は伝わりますが、それだけであるならコンピューターが機械的に読んでくれるのと何ら変わりません。そうではなく、読み手の思いをも伝えて初めて、読むことに意味が出てくるのです。そして、その際に「語りかける」ことが大事になります。まずあるセリフに対して、そのセリフを読む際のリアルな気持ちをつかみます。そのリアルな思いがあって初めて、ことばが出てくるのです。思い→ことば、という順番が大事です。「思い」がない状

sample

態でしゃべってしまったら、単に表面的なことばだけが発されているだけになってしまうからです。そうではなく、「思い」があふれて、ことばになるということが大事です。

そしてこのあふれた思いをどこに向けていくかということが次の段階になります。相手役がいれば、その相手役に向けて発されますし、相手役がいなければ、お客さんに向けて発されることになります。このように、思いを作ったただ読むのではなく、その思いを届けていく対象をイメージして、語りかけていくことが重要です。この意識がないと、ひとりごとを話している状態になってしまいます。思いをしっかりと相手に向かって語りかけていくからこそ、思いが伝わるのです。

まずはイメージ練習を行なっていくのがよいと思います。語りかける対象をイメージして練習してみましょう。

芸事や歌・セリフ等を習っていても、特別なことではなく、社会と結びつき、社会の常識も理解していなくてはなりません。自分ひとりだけで表現を行うことはできません。見たり聞いたりしてくれる人がいてくれるからこそ、表現することが成り立つのです。また学ぶ過程においては、そこに必ず人間関係が発生してきます。人間関係を無視して我がままに学ぶことは成り立ちません。

4 Q. よく耳を肥やすと仰いますが、どうしたら耳は肥えますか。

A. 曲を聴く時に、「良い声だな」または、「上手だな」と思っただけで曲を聴く事は、耳を肥やす勉強にはなりません。必ず楽譜を開き、歌っているか歌手がどの高さの位置でパッサッジョをして、どの位置でアキュートして、(言い換えると、どこまでを胸の声で歌って、頭部と胸両方、又は完全に頭部で歌っているか)ということを考えてながら聴かないと、耳は肥えていきません。耳が肥えてくると、パッサッジョがうまくない歌手とうまい歌手がわかるようになってきます。うまい歌手ほど、どこでパッサッジョしているかわからないような感じになります。つまり、うまい歌手ほど高音と低音の音質の違いが分かりづらいということです。そうやって耳を肥やしていけると、自分の発声に関しても敏感になると思います。(b v)

4 Q. 客観的に自分を見る上で必要なことはありますか。

A. 自分を客観的にみれなくなり主観ばかりが強くなってくると、声の感覚がズレてしまう道に逸れていくと思います。まず、姿勢が猫背になったり顎が前に出たりする人が多いと思います。客観性を失わないようにするには、まず、録音を定期的にする習慣を持つという事です。これで自分が出している音を客観的に聴くことを常にチェックできます。あとは、できれば録画も定期的なことをお勧めします。姿勢、出しているフォームが崩れていることに気がつくという事は大切な事です。もう一つ大切な事は、レッスンに通うという事です。やはり、出しながら声の軌道を修正するという作業は、録画録音では難しいところがありますし、自分よりもよく肥えた耳の人の指摘は、自分の耳での判断以上の効果があると思います。(b v)

4 Q. 喉を下げた方がいいのでしょうか。

A. 声が深く扱えるようになると、感覚的に喉仏(甲状軟骨)は高い位置に上りづらくなります。特に、アキュートの時に甲状軟骨が上にあがらないポジションのまま発声できることはとても大切な事です。しかし、この甲状軟骨のポジションは、喉のみを意識してできることではありません。声の支えとバランスがとれた上で、

最後の微調整で甲状軟骨のポジションを考えるとよりエッジの効いた声を出すことができます。これを理解しないで「喉を下げて」と考えると、声が奥まってしまうだけで悪い癖をつける原因の一つとなります。特に、初学者の人は、喉周辺の機能について細かく考えないように注意しましょう。発声は一つの場所に固執することなく、常に体全体のバランスの上に成り立っていることを忘れないで下さい。(b v)

4 Q. 高音と低音で音の質が大きく変わってしまいます。

A. 胸声句と頭声句のバランスをとるには、上顎の感覚がとても大切になってきます。口腔内と頭腔内の二つの仕切りの役割を果たしているのが上顎と言っても過言ではないと思います。頭腔の空洞だけを考えてそこだけに声を響かせようとする、声の支えが抜けやすく、浮いた声になってしまいます。逆に口腔内で空気の動きが終わってしまうと頭部への響きは得られません。中間音は上顎を中心に息を動かし、低音域は少し前、高音域は軟口蓋へ、と傾けるテクニックが、響きのポジションを安定させる=低音から高音までムラ無く響かせるテクニックといえます。

最後にもう一つ付け加えると、高音発声と低音発声はまったく別物と考えないようにしましょう。中間音を基本として、音域が動いた時に少々修正するようなものと捉えてください。(b v)

4 Q. 声がかもっているのを改善したいのですが、どうしたらよいでしょうか。

A. 声が暗くなってしまう、籠ってしまう、という人のほとんどは、舌に問題があるというケースです。舌が奥に入ってしまうと音がこもってしまうばかりでなく、咽頭空の道を狭くしてしまうので喉声になります。結論から言うとこの声を改善するには、イ母音の響きを獲得する必要があります。イ母音を中心にして全体の母音をイに近づけて発音することができるようになると、声が常に明るく響くようになります。そのためには、意識するにしろ無意識にしろ、舌の位置を高いところにポジションを取る必要があります。舌をこのような位置に持ってくるのにヒントになるのは、息の方向性です。真っ直ぐ前にだすという方向はとらずに、斜め上へ傾けていく方向性をとると、イ母音の舌の形は作りやすいと思います。舌の形だけを考えると、弛緩されたよい状態がつかれませんが、その点は注意です。(b v)

4 Q. 声が浅いのですが、改善するヒントは何かありますか。

A. 高音域を歌うときに、世紀の大テノールであるエンリーコ・カルツォが言っていたことばですが、「うなじで歌う」ということを言ったとの事です。目で見える景色の中に、体の後ろ側は写らないということもあり、うなじや背筋などを使うことは感覚としてとてもつかみづらいものだと思います。しかし、この目で見えない部分であるからだの後ろ側に、体全体から声を出せるようになるヒントがたくさん隠されています。あとは、体の後ろ側を使う際に、大切なことは、良い姿勢をとることです。猫背になっていては、体の前の方に頼りすぎた浅い声になってしまいます。よい姿勢を維持するという意味でも、ストレッチなどをして、常に発声フォームがぶれない工夫をすることも大切です。(b v)

4 Q. 声が低い人は声を育てるのに時間がかかるとききました。

A. 声が低い人は、例外はありますがだいたい声帯が長い、大きい人だと考えて良いと思います。このタイプの人、声を育てることを焦っては絶対にいけません。特に、低い喉をもっているにも関わらず、最近のJPOPの高い曲を歌って喉をだめにしていく人は沢

sample

山いるようです。とてももったいないことです。まず、とても扱いづらい喉だということをご認識しましょう。まだ体が出来上がっていないときに大きなバットを振ると似たようなものなので、うまく扱えるはずがないです。しかし、大きなバットを自在に扱えるようになると、ボールの飛距離は軽いバットと比べものにならないほど伸びます。もともと高い声を持っているひとが高い曲をうまく歌っているのを見て、無理をしないことです。大きな喉を扱えるまでじっくり声をそだてていってください。そうすれば大成できると信じましょう。(b v)

4 Q. 声を柔らかくするのによい練習はないですか。

A. レガートとスタッカート、マルカート、これが唱法の3大要素です。レガートは音をつなげて歌う、スタッカートは音を切って歌う、ですが、マルカートに関してはあまり知らない人がおおいようです。マルカートはレガートとスタッカートを半分半分にしたものと認識してもらって構いません。レガートでは音をキープすることが求められ、スタッカートでは瞬発力が求められます。マルカートは、音をキープしつつ、緊張と弛緩を繰り返す、というテクニックが必要になってきます。このマルカートの練習は、音の粒をそろえてできるようになると、フレーズを歌う中でフィジカルな部分をどのような力でどのくらいの力で使うかという感覚も養うことが出来ると思います。どうしても、力むだけの歌になってしまう人は、このマルカートをよく練習して、力を入れたり弛めたりという中でリラックスと緊張のバランスが取れるようになると良いと思います。(b v)

4 Q. 声を出す際に、何をイメージすればよいでしょうか。

A. 声を出す際に、息の方向を想像することはとても重要なことです。実際に発声する際に、喉周辺はそれらを助ける筋肉が働くわけですが、とても細かい筋肉群が関連性を持って動くため、コントロールするということは大変な作業です。喉周辺の筋肉を直接意識して働かせることはほぼ不可能です。そうすると喉に余計な力が働くのでNGです。コントロールするひとつの手がかりは、息の方向性のイメージだともいえます。また、音域によってこの方向性を修正する必要もあります。低音は前へ、中間音にむかって上のほうへ、高音は後ろに傾ける、ということをご基本として捉えて、自分のそのときの調子によって微調整することも必要になります。イメージの力で必要なことの一つは、息の方向です。(b v)

4 Q. 息漏れ声を直すヒントを教えてください。

A. 息は胸で保持するような感覚が正しいと思います。息が漏れていくのを防ぐ感覚として重要な点です。喉の下に空気を蓄えておき、その空気を少しずつ取り出して発声する、ということをご忘れないようにしましょう。喉から上は、空気を外へ放り出そうとする力をほとんど使わないといけません。その力が、発音をハッキリとさせることにもつながってきます。つまり、息を沢山使わないようにしようとする力と、息を送り出そうとする力のバランスが発声では大切です。また、息を吸うときも、胸の方で息を漏らさないように我慢する力が必要です。吸う時も吐くときも、息はコンパクトに動かなくてはなりません。(b v)

4 Q. 録音した自分の声を聴くと、いつも音がフラットしています。

A. 音程がうまく決まらない原因は主に二つあり、頭の中での音程のイメージがそもそも狂っている場合と、頭の中の音程はあっているのに音が下がったり上がったりしてしまう場合です。前者を解決するには、まずは耳を育てて、正しい音程感を育てるということが

必要になってきます。音感は、かなり小さい頃に身につくものですので大人になってから音感を身につけるのは多少難しいかもしれませんが、身につけるには努力あるのみです。逆に音感はあるのに音程が狂ってしまうのは、発声の問題です。ので、録音を聞いて反省し表面上ピッチコントロールをしてもあまり解決になりません。息の流れが止まっていると、音程はフラット気味に聴こえてしまいます。スムーズに息を流しているかどうかを解決できると、よい音程はおのずとついてくるものです。(b v)

12 Q. 退屈な練習ばかりやっていくことに限界を感じます。

A. 地味なトレーニングを長く続けていくということは、とても大変なことかもしれません。しかし、それを地道にコツコツと行なわないと、ヴォイストレーニングの効果は期待できないと思います。ヴォイスとレーニングは、最初は矯正から始まります。悪い癖を矯正するには、ライブ感覚での楽しい練習だけでは矯正できません。たち姿勢からフォーム、すべて基本ののりをついたことをこなすことは、全くおもしろいものではないと思います。しかし、それらを長い年月をかけて少しずつ矯正することに成功した人は、かならずよい声を獲得できます。また、フォームを崩さないようにさらに毎日積み重ねていかなければならない現実もあります。効果のあるヴォイストレーニングを長く続けていくには、地味なトレーニングを工夫して、飽きないように自分で考えること、地味な練習だからこそモチベーションを上げる工夫をお各自が考える必要があります。(b v)

14 Q. ヴォイストレーニング以外に、声を使う上で大切なことはありますか。

A. 普段の喋る声に一番影響するのは、気持ちのテンションだとも思います。ヴォイストレーニングで声を鍛えることももちろん取り組んでほしいことですが、メンタルが解放されない、普段からよい声をだすことはむずかしいと思います。どんなに素晴らしい声の持ち主でも、気持ちが沈んでいる時は力のない声になってしまいます。気持ちが沈んでいる日が続くと、どんどん声は出しにくくなっていき、ことばを噛みやすくなるものですね。人によってテンションの個人差はあります。また、普段から高テンションを保って生活することが苦手な人にとっては、とてもデリケートな問題だとも思います。しかし、なるべく自分のできる精一杯の高いテンションを持って生き生きと生活を送ることを心がけることを心がけてみてください。気持ちの問題は、ヴォイストレーニングと同じくらい声に関わってくるということを頭にに入れておいてください。(b v)

Q. 声と水分との関係を教えてください。

A. 水分は、声にとって、とても大切なものです。オペラの舞台では、必ず舞台のすぐ近く、歩いて数歩程度の場所に、ペットボトルなどで水が用意されています。それは、出番が近い歌手や、出番が終わったばかりの歌手が、すぐに水分を補給できるように準備されているものです。強いライトの明かりや緊張で、もちろん喉は渴きますが、たとえそれが無くても、歌うということは、喉の粘膜が乾燥するものです。それを安易に放置すると、あつというまに喉を傷める原因になりかねません。それをよく承知しているオペラ歌手にとって、舞台袖の水分は、よい演奏をするための命綱のようなもので、なくてはならないものなのです。それでも、どうしても水分補給できない場面や、演奏会もあります。あらかじめそのことが予想される演奏会などでは、数回から十数回に分けて、水分を補給し溜め込んでからステージに立ちます。そうすることで、

sample

たとえ喉が渇いても、体の中に余分に水分があれば、無駄な緊張さえしないかぎり、喉に水分が集まってきます。ただし、舞台から降りるやいなや、トイレにかけ込むことは避けられませんが、命の次に大切な喉を、傷めるよりは、はるかにましです。

また、声楽家が、稽古の途中で何度も水分補給をするのは、ごくあたりまえの光景です。水分で喉を守っているといっても過言ではありません。

自主トレーニングのあいまの水分補給を、決して忘れないようにしましょう。(b 三)

Q. 声が奥にいかないためにはどうしたらよいですか。

A. これはトレーナーによってやり方がちがいますので全てだとは思わないで頂きたいです。

私の場合は「ヤッホー」や「オーイ」といった声でひたすら前へ声を出させます。叫んでいるといってもよいかもしれませんが、この声ですら奥に入っているのなら歌って奥にはいらぬわけがないからです。歌う前に喋っている声をまず前にだそうというのがこの訓練です。

もしくは早口ことばの訓練をひたすらくりかえします。早口ことばの代名詞「生麦、生米、生卵」などはよく使います。

早口言葉を正しく正確に早く喋ろうとすると唇よりも前でしゃべろうと自然になってくるはずで。

レッスンのある程度受けて上達した方やある程度舞台に乗っていらっしゃる方ほど意外に効果があります。響きの問題や支えの問題という以前に単純に喋っている声そのものが奥まっているパターンが多いからです。勘違いすると余計に声を潰して響きを作ろうとしたり力んで支えを作ろうとする悪循環になるので単純に考えてみましょう。(b 三)

Q. スケールの練習について気をつけることを教えてください。

A. 私のレッスンではドレミファソファミレドといった比較的音程が取りやすいフレーズを使用して発声練習を行なっています。この音形は発声の難しさがわかればわかるほど嫌なものです。実際にこのようなフレーズが高い音域でゆっくりなテンポで出てくると慎重にならざるを得ません。

生徒さんの歌い方を見ていると不用意な方が多いです。高い音域でも音が出ることに意識がありすぎて実際には何のトレーニングにもなっていない場合が多いです。一発勝負のように喉声で叫んで出しているだけの声はトレーニングではないのです。

音が出なかつたり裏返ってもよいので筋肉の使い方、息の流れ、響きの確認などをおこないながら懇切丁寧に歌っていくほうがよっぽどトレーニングとしては効果が高いでしょう

トレーニングははっきりと言ってしまえば地味な作業です。プロスポーツ選手でも自分の競技しか練習しない選手はいないはずで。ウェイトトレーニングやランニング、最近では科学的なトレーニングを加えるスポーツ選手だっています。

ただかっこつけて声を出しているのが楽しいはトレーニングにならないと思ったほうがよいでしょう。むしろ声を浪費して変な癖がつくだけです。(b 三)

Q. トレーニングのメニューは、たくさん使うほうがよいでしょうか。

A. 色々なメニューを使ってトレーニングをなさる方がいます。しかし本来は一つの音型だけで充分だと思います。一つの音形を徹底して歌いこむ、それだけでどれだけ学ぶべきことがあることか。単純なドレミレドという音型で構わないのでこれを歌いこむこと

です。特に自分のチェンジの位置を歌いこむのです。トレーニングを「やってるつもり」の方は数多く色々なメニューを繰り返します。しかしそのどれもが身につけていないことのほうが多いように感じます。

やらないよりもやった方がよいですが、やるからには身になるトレーニングを行ないましょう。1時間だからやらよりも集中した10分の方がどれだけ効果があるかわかりません。

プロレスラーに小島聡という選手がいます。先日肘の手術を行わずに2ヶ月のリハビリで復帰しプロレス界でもっとも権威あるリーグ戦で優勝しました。

そのリハビリとして加圧トレーニングを加えこれまで何十回何百回と繰り返してきたウェイトトレーニングを数を減らす代わりに負荷も内容も吟味して体を整え見事な栄誉を手に入れました。それを見ていて数ではなく質の問題だと改めて思い知りました。そしてこの質をやり続ける精神力も大事だと感じました。(b 三)

Q. 小さく声を出すのはトレーニングになるのですか。

A. 実施しているトレーニングの一つにピアノ(小さく)声を出すことがあげられます。基本的な考えとしてトレーニング時はフォルテ(大きく)で声も体も作っていきますが時としては逆を触れてみるのもよいトレーニングになると思います。ピアノで歌う効果は別の時解説するとして今回は多くの方に見られた間違いを書こうと思います。

小さく声を出してと指示すると発音まで不鮮明になってしまう方がとても多いことに気がつきました。声の大きさと発音の明瞭は違う問題です。発音をはっきりと言うと声が大きくなってしまおう方がほとんどです。

ということは発声をフォルテにすることでしか発音を明瞭にできないということになってしまいます。声を落とす表現では発音が不鮮明になってしまいます。これでは伝えたいことが伝わらず何を言っているかわからないことになってしまいます。

音量を落とそうともホールに響く発音をすることは大事に訓練になると思います。(b 三)

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、あなたに合ってはまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的に参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. 常に縦に開いて出そうとすると、作ったような声になる気がするが、洋楽コピーを歌っている時は、その形で出している気がする。日本語だと違和感がある？特に女性の声はこういうものかという意識がありすぎるのか？正解はないのですが、自分の良い声はどれなのか解らないですが。

A. 実際に洋楽と日本語では、洋楽のほうが歌いやすいと思います。ひびきを深く、縦に開いているためだと思うのですが、そういった発声を安定させようとして日本語に取り組んでいけば、日本語でも違和感なく歌えるようになってくるはずで。そして今違和感を感じることは、発声を身につけていく過程においては仕方がないことだと思います。今後、練習を積み重ねていけば、自分の一番安定した声、よい声が出てくるはずで。(b 三)

Q. ナレーションでは、テンションを上げながらも安らぎ、寛ぎの雰囲気を出さなくてはなりません。静かに安らぎ、寛ぎの雰囲気を出しながらも、テンションを下げな

sample

いようにするには、やはり息を前に前に飛ばす発声が鍵になるのでしょうか。

A. もちろん息を前に前に送っていくことも大切です。またテンションを上げると言っても、内容的に安らぎのイメージであれば、その内容に則っていかなければなりません。テンションを上げるということを、集中力を高めると同じことだと理解していきましょう。集中力を高め、その内容に入っていきます。(b∞)

Q. 高音は比較的安定しますが、低音がなかなか安定しません。歌唱の中で力みもあります。普段歌う歌もキーを高めにとっていて低音を練習する割合が少ないです。低音を練習する際のわかりやすい最終的な効果、目指す部分に対する目標設定、イメージ設定をする際、なにかわかりやすい方法があれば教えていただけませんか？今の時点でそこまで低音を必要としていないのでうまくテンション等もっていきません。

A. 低音部が安定するには時間がかかります。その際に低音部を無視しろとは言いませんが、いま高音部が安定しているのであれば、さらに高音部に磨きをかけていくように努力していきましょう。得意な部分を磨いていけば、それに引っ張られて、苦手な部分も少しずつ引き上げられていきます。また低音部は低音部で練習は引き続き行なっていきましょう。ボリュームが出ていないからといって、低音部が出ていないと判断しないことです。自分の声を丁寧に丁寧に聞いていき、根気よく練習していくことです。(b∞)

Q. 「低音で頑張らないで」と言われる。高音を頑張るすぎと言われるのはわかるが、低音で頑張っている意識はない。どの辺りがどんな声になっているのでしょうか。

A. 低音部では、のどに負担がかかった声が聞こえてきます。息を吐き続けることは高音部と変わらないのですが、もう少し息を弱めにして、効率よく声にしていくことが必要です。また「低音で頑張らないで」と言われたら、少しのどをリラックスすることと、息を吐き続けながらも、効率のよいポジションを見つけようと感じてみてください。(b∞)

Q. 発声の修正を色々な角度から教えていただいていますなかなか体得できません。

A. レッスンで指導を受けるのみでは体得は不可能です。さまざまな声を聴き、どのように声を出そうとしたらよい声となるのか自分で予想する力が必要になります。いろいろな声を聴いてみるといいと思います。喉にかかった声、平たい声、詰まった声、など耳を養うことも大切です。(b∞)

Q. 声の出し方をずっと教えていただいています。声の止め方についてもコツがあれば教えていただきたいです。自分の歌を歌う時、歌い出しやフレーズの途中はずいぶん安定してきたと思いますが、フレーズの最後が、フラットしたり、音程があやふやになってしまったり、息の抜き方・止め方がよくわからず不安的になりやすいようです。

A. コツは、お腹で息が止まっている感覚を持ちつつ、口で発音しようとしてみることです。発音の際には、舌や顎、唇周辺で空気が動こうとする力がないと発音がハッキリとされません。この力のバランスを何度も試みることによって感覚を探る作業をすることです。(b∞)

Q. いろいろな方法で息の流れを掴めるようにレッスンして下さっていると思うのですが、毎回やるのが違うので自主練として何をやっていいのかわからないのですが。

A. 前回のレッスンのときに出した声を手掛かりにしてください。良い感覚とは人によって十人十色で、私はいろいろな引き出しをだしながら感覚のニュアンスを伝えようとしています。実際に求める結果の声は同じです。自主練では、アエイオウの発音練習、「ラ行」「タ行」「ナ行」の練習、10行程程度の発音練習を題材にすれば充分です。それをこなすことよりも、それを利用して少しでもよい声に近づこうとする意識とイメージ集中力のほうが大切です。(b∞)

Q. 顎があがるより引いたほうがよいフォームだとよく言われますが、顎を引くと、空気を吸うときに浅く入りやすくなるような気がします。それは自然なことですか？それとも別の場所(フォーム)に問題があるせいでしょうか？

A. 別の場所に問題がある場合が大いにあると思います。まず、吸気とは、十分な吐気が行なわれないと深く吸気することはできません。あとは、呼吸のみに頼らずに、発音する場所(N、T、L、Mなど一箇所ではなく数箇所)によって息の流れを助けるということを行なわないと、呼吸の流れを体得することは難しいと思われま。す。(b∞)

Q. クルト=アラクサンダー・ツェラーの本を買ったんですが、それには声帯をひ裂軟骨が旋回し、声帯突起を前で合わせて、要は声帯の前は閉じて、後ろは開くという教え方なのですが、どちらのやり方が自分に合っているか、まだ分かりません。

A. 合っているというよりも、こういう細かい理論上の事は「参考にしてください」と考えてください。というのは、声帯は閉じようと自分で意識して閉じることができるものではないからです。これらを参考にできると、明らかに間違った方向の声を自分で間違っていると判断することが可能になることもあるということで、テクニックを習得することにはなりません。(b∞)

Q. 高い音程から低い音程に移るとき、音程だけでなくポジションも低いところまで落ちてしまう。息も押し付けるようになって、すべて落ちてしまう。どうしたらポジションは高いまま保ち、低い音程が出せるのですか？

A. ポジションは、高いところにもっていく意識だけでもっていいものではありません。舌や上あごの運動が、息を送り出そうとすることによるバランスのうえでよい形を作れたときによいポジションの声は自然と出ていきます。最終的に、音程が下がることによって呼吸の動きを制御しないことが大切です。(b∞)

Q. 今の自分にはない声質のシンガーのようにはやはりなれないのでしょうか？それともトレーニングである程度可能なのでしょうか？真似をしたい訳ではありませんが長く聴いてきた欧米ロックのパワフルなセクシーなだみ声に憧れるときがあります。スケールトレーニングやハミング等のトレーニングは歌という表現から見た場合どこまで有効打になりますか？

A. 結論から申し上げますと、自分にはない声質のシンガーは目指さないほうがいいです。例えばセクシーなだみ声は、トレーニングでできるようになるものではないと思います。素直な声の人がハスキー声を習得しようとするのは、稀にうまくいくケースもありますが、とてもリスクなのでトレーナーとしてはおすすめできません。

sample

スケールトレーニングやハミングトレーニングが歌に実を結ぶまでは、かなり時間がかかりますが、最初は発声上の邪魔になる力をできるだけ取り除くということが肝心ですので、地道に続けてみてください。有効かどうかよりも、最終的にかならず必要になってくる技術です。(b v)

Q. 人によってトレーニング方法に違いがありますが仮に自由にトレーニングするとして、どこまでがトレーニングと言えるのでしょうか？息吐きは体作り。スケールトレーニングは声を育てる。今のところそんなイメージなのですが。ジャズシンガーとロックシンガーと声楽家、演歌歌手ではするトレーニングにも違いが生じる所がある気がするのですが。ヴォイストレーニングでは補えない所もやはりたくさんあるのでしょうか？

A. 基本的には同じだと思います。ただ、ジャンルによって、どの程度まで深く進める必要があるかということだろうと思います。深く進めれば進めるほど、ジャンルによる特殊性に対応しやすくなると考えますので、許す限り深く追究するのが、お得かと思えます。(b 三)

Q. なかなか声量が上がらないです。練習不足もあると思いますので、頑張ります。呼吸、発声両方大事だとは思いますが、優先すべき方はありますか？

A. 両方ももちろん大切ですが、どうしてもというならば、発声でしょうか。(b 三)

Q. 軟口蓋のロングトーンをやると、鼓膜が、おかしくなることがあります。やり方がよくないのでしょうか？

A. 軟口蓋を使うとき、耳管(エウスタキオ管、中耳と咽頭腔を結ぶ通気管)のあたりが腫れていたりすると、はずみで開いたりして鼓膜に違和感を感じます。特に、風邪の病み上がりなどには頻発しやすい症状です。(b 三)

Q. ロングトーン発声の後に、今後どのようにレッスンを進んでいくのか見通しがつくと、嬉しいです。

A. 筋トレとしてのロングトーンがある程度進んだら、それと並行して、響きをつかむためのロングトーンを始めます。(b 三)

Q. 地声に拘らずに出る声を使い、最近では表の声を使うことが多いのですが、声の維持のためには、地声でも歌う機会が必要ですか。それはスケールでの練習だけでなく旋律も歌う方がよいでしょうか。

A. それは、ご自身の地声に対する要求度によります。地声をいつでもふんだんに自由自在に使いたいのであれば、常にトレーニングして使い続けることが、とても重要になりますが、あまり必要性を感じないのであれば、スケール練習だけでもよいと思います。(b 三)

Q. ロングトーンの時 Gは裏でも表でもよいと言われました。使う場所が違うのでそれぞれに鍛える必要があるかと思ったのですが、ロングトーンの目的からすれば関係ないのでしょうか。

A. 今、現段階で出しやすいほうを、トレーニングしましょうとい

うことです。将来的には、両方トレーニングするのが目標です。(b 三)

Q. 表現力をつけるために心掛けた方が良いことはありますか？

A. ほとんどの表現は気持ちから生まれるので、色々な感情を知る必要があります。そのためには音楽だけでなく、人生勉強も必要ですが、何でもかんでも経験するのは大変なので、色々な感情を経験する練習がいいでしょう。つまり、映画や本など芸術に触れて、感受性を豊かにすることがいいと思います。(＃0)

Q. 自分は幼い頃小児喘息を患っていたことがあり、生来胸板や背中の筋肉も薄くて固い方です。やはり十分に息を吸い込む上で影響があるのでしょうか。

A. 医学的なことは専門外ですのでお答えできませんが、筋肉が柔らかく胸郭が広がりやすい方が良いと思います。(＃8)

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。

○研究所にきている方の CD を聴かせて頂きましたが、自分とは全然別の次元だと痛感しました。

歌のうまさや声よりも、世界観がしっかりしていると感じました。自分は何となく歌っているに過ぎない、もっと自分の表現したいものや世界をはっきりさせないといけなくて痛感しました。ただ歌うだけじゃなくて、自分のオリジナルを見つけなくてはいけない。

もっと歌いこんで、自信をもった状態でレッスンに臨めたらと思います。

1 曲目 曲名: Smile

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

この曲は切ないようなきゅんとするイメージですが、元気を与えられるように、歌いたい。

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など子供にお母さんが言っているような元気で無垢で素直な笑顔が届けられるような。

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

順次進行でほとんど跳躍がないから、安定していてやさしいメロディ。

1のメロディのモチーフが2、4、5となっているので、変化をつけるために、1、2は、「Smile」で間を取って、続きはさらっと。

3は、「When there are clouds」まではやさしく、「in the sky, you'll get」から上行しているの、クレッシェンドして、「by」は3度下がっているけど、このフレーズの中では一番大きく丁寧にする。

4は、この曲の最高音があるが、5を一番盛り上げるようにしたいので、勢いを出して、5に繋げたい。

5は、4の「smile」以降から同じメロディになっていて、最高音の「may」だけフラットしていて、悲しいメロディにはなるが、明るい音色にして、「may be tomorrow」を一番盛り上げる。

6は一呼吸おいて、「You'll see the sun」はスキップしているように、「come shining through」は走っているように、「for you」で明るく終わる。

4. 【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、

sample

展開など

全体的に明るくてやさしい声で。

1、2の「Smile」は明るく元気な音色。

「fear and sorrow」は悲しい音色にして、次の「Smile」を明るくためて、クレッシェンドして、明るい音色で「may be tomorrow」が一番盛り上がるようにする。

【歌詞】

- 1 Smile though your heart is aching
- 2 Smile even though its breaking
- 3 When there are clouds in the sky, you'll get by
- 4 If you smile thRoughYour fear and sorrow
- 5 Smile and may be tomorrow
- 6 You'll see the sun for you

2曲目 曲名：YELL

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
居心地のいい場所にずっといたくても、1人になるのが怖くても人は次の場所へいかなきゃいけない。
別れは悪いものじゃなくて、新しい世界へ導いてくれるものだと思えばいいということ。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
卒業を控えた学生が、みんなとバラバラになり、1人別の世界へ放り出される不安と、本当の自分がよくわからないことに悩んでいる。でも、それを越えないと夢に辿り着けないと気づく。
別れは新しい世界へ導いてくれるものだと、前向きに捉えられるようになったら、思い出をお守りに、前へ進む決心がついた。
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
1、2はそんなに高くなくて、上行したり下行したりの繰り返しなので、迷っている感じ。
3、4は、フレーズの最初に高音が連続で出てきて、雰囲気が変わるので、少しずつ考えに変化が出てきている
5、6は、上行のフレーズが2つあるほぼ同じ構成だけど、6は、メロディ通り、こういうイメージで、6はこういうイメージ。(1回目のあとにまた下がるんじゃないで、更に上に行く。)
「空へ」を一番盛り上げて伸ばして終わる。
4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
1、2は苦悩した感じでやって、「夢を描いた」は明るい音色で希望が見えるように。
3は、雰囲気を変えたいので、歌詞は迷っているけど、明るめで透明な音色で。
4の「優しいひだまりに 肩寄せる日々を」は離れてみているような感じにして、「越えて」と「歩く」の前は一呼吸おいて、決心と強い意志をもつて、クレッシェンドする。
5、6は気持ち解放するように、思いっきり、力強い声で。

【歌詞】

- 1「わたしは今 どこに在るの」と 踏みしめた足跡を 何度も見つけ返す
- 2 枯葉を抱き 秋めく窓辺に かじかんだ指先で 夢を描いた
- 3 翼はあるのに 飛べずにいるんだ ひとりになるのが 恐くて つらくて
- 4 優しいひだまりに 肩寄せる日々を 越えて 僕ら 孤独な夢へと歩く
- 5 サヨナラは悲しいことばじゃない それぞれの夢へと僕らを繋ぐ YELL
- 6 ともに過ごした日々を胸に抱いて 飛び立つよ 独りで 未来の 空へ (OZ)

〇よくも悪くも慣れてきて、前ほど緊張はしなくなったので、歌詞

を間違えるかもという不安はあり、実際少し曖昧なところもありましたが、何とか落ち着いてできました。開き直りが大事だと思いました。

今回新しい方が1人加わって、それだけで何となく雰囲気が変わった気がしたので、新鮮で、新しい刺激になった気がしました。

盛り上げていく時の声量は出るようになったと思うので、聞き苦しくならないように、精度を高めた声にしていきたいです。

自分もMCをやるなど、新しいことに挑戦していかなければと思います。

1曲目 曲名：My Way

1. 【意図、ポイント】 感じたこと、伝えたいこと
死ぬ間際にこの歌のように誇れる生き方しようと思わせるように、パワーを与えられるように歌いたい。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
死の淵で自分の一生を振り返りながら、孫や若い人に自分の道を信じて生きろと呼びかけている。
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
最初の「And now, the end is nERe And SO I face the final curtain」のメロディが、度数を変えて同じようなメロディがサビまで繰り返されるので、少しずつ大きくしていく。
更に1と2はほぼ同じものの繰り返しなので、1はゆっくりとしたテンポで少しずつ大きくしていく。
2は変化をつけるため、メロディを変えたり、歯切れよく歌う。
「Regrets」は苦笑いして、「I've had a few」の、「I've had」は音を高く変える。
「Yes, there were times」から、いよいよ終わりがやってきて、大きく噛み締めて、そこから大きいところで少しずつクレッシェンドしていき、「and did it my way」を最高潮にして、フィナーレが飾れるように盛り上げる。
最後の「Yes, it was my way」は、小さくゆっくりに終わる。
4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
人の一生の壮大さを表現したいので、ダイナミックにする。
はじめは、静かに小さく、哀愁があつてハスキーな感じ。
段々若かった頃を思い出して、自然と勢いが出てきて、「and did it my way」で最高潮になるように、サビは最期の力を振り絞って、懸命に歌う。
やりきったという感じで、最後の「Yes, it wAS my way」で天に召される。(OZ)

〇「Over joyed (スティービー・ワンダー)」スティービーならではのところを取り入れるかは難しい判断。またサビに関しては、何か間違いがあるということではないが、もう一つ次元が上がる必要がある。

「しあわせのランプ (玉置浩二)」J-POP的に捉えてまとめるか、自分の個性を活かした形にするかの判断が必要。今はどちらも混在していて、ターゲットも絞りにくくない。
両曲に共通しているのは、歌える歌えていないところもなく、取捨選択の判断が不十分ということだとわかった。より磨きをかけ、鋭くしていくために、伸ばすところ捨てる場所をもっとよく見ていかなければいけない。(HR)

〇胸の芯一点を意識して、そこから線として声を出す基礎発声。

弱声で芯一点、線の意識。

カンツオーネ「忘れな草」一番フル二回、コールアンドレスポンスについて意識があったかどうか。

今回二点指摘していただいたことは大きかったです。

まず、基礎発声ですが、胸の芯一点という意識はこれまできちんとあったのですが、そこから輪郭のはっきりした線を出すというイメ

sample

一ジが自分には欠けていたようです。

線よりは面の方がいいのではないかと思っていたのが事実で、そこがクリアに聞こえるかどうかが唄のうまい人の条件であるようなことをおっしゃられた時、おおっ、新しい！とみずみずしく心が動きました。

もう一点、コールアンドレスポンスです。

イエッとこちらが叫べば客席からもイエツという、非常にわかりやすい図式を頭に思い浮かべていたものですから、譜面通りの唄のなかでそれが大事なのだとおっしゃっていた時、もう、これ、まじで目からうろこでした。

そしてこのことは唄に限らず、執筆に於いてもそうであろうし、およそ表現である以上、つまり鑑賞者がいる以上はすべてそうなのだろうというひとつの結論的理解を得ました。

これは日々の創作に於いて、わかっているつもりでわかっていなかったことの代表的命題でありました。

しかし、ここで問題。

執筆に於いてはなんとなくわかるのです。

読者の想像の余地、土台を作るのが作家の仕事なのだと。書き過ぎるな、と。

唄はどうなのでしょう。

どうすればそのコールアンドレスポンスの域に達することができるのでしょうか。

謎です。(SK)

○歌い手になるには体力、集中力が必要なこと。

進む方向によって、こなさないわけにならないことが変わってくる。

自分が今後、どうやって活動していきたいのか、まだあやふやな部分が多いと思った。それを明確にするためにも、練習の質と量をあげていきたい。(SR)

○モとメで発声練習。

低音は頑張らないで、弱くても、音を集めるような意識で出す。高音は重心を下にしながらか、おでこに口がついているような気持ちで出す。口のあけ方は、縦にあけるように意識する。

低音は無理に大きくだそうとせず、少しずつ辛抱よく出すほうがよいかもしれない。

下腹、骨盤の筋肉を意識して発声すると、よく出るようだ。

発声練習は最初音域があまり広くなかった。そのうち、広くなるかと思っていたが、なかなかならなかったのだ、自ら申し出た。いま取り組んでいるシャンソンはかなり音域が広いのだから、それを意識して練習メニューを組んでいただきたい。(譜面も渡してあるのだし)(S0)

○弾き語りでは歌が100にならないように歌70 ピアノ30のトータルで100くらいがリラックスして歌える。理想は歌っている気持ちで弾けるとよい、伴奏だけの練習も取り入れ気持ちを込めて弾く練習をする。フェイクの部分ではボリューム勝負にならないようにすること。気持ちだけでいきすぎず、ことばの意味に集中する練習もしてバランスをとるとよい。気持ちに集中するけど息は強く吐く。細かいポイントを意識するとそれが浮き出るので、小さくならないように出すところは出すが発声のほうにはいかにしないようにすること。

フェイクの部分では声を出そうと頑張っていました、発声が全面的に出ている部分を指摘されたのは自分ではわからないところだったのでよかった。フェイクを繰り返していくなかで気持ちと体の部分が徐々に一致してきているのを感じられたのも大きな気づきでした。気持ち(テンション)と体の感覚が一致して練習できるよう

にすることが今後の課題にもなりました。

また大きな気づきをいただいたレッスンでとてもよかったです。気持ちと体の一致を少しずつ感じられてきたのは大きな一歩でした。

(MJ)

○足を前後に、ひざを曲げ、プレスした時に下にさらに下がるように。下半身で根を張るように。

0E0C0E0C-

マーメー 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。

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、おなかの広がり、息が入るように。

「アルディアラ」

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)

○イメージの濃さの重要性

まめの発声が遠くに飛ばなかった。

日によって変わるので身体的な条件なのかと悩んでいる。

朗読の語り口は悪くなかったと思ったが、イメージの深さをもっと自由に操作できるようになりたい。(TU)

○呼吸のときに、お腹の膨らみが少ないのは、お腹の支えを意識するあまりに、お腹まわりを固めてしまっている。

吐いている間、ずっとお腹を固めるのではなくお腹が自然にへこんでいったあと、大きく息をとりこむようにしたい。また、重心を下にすること、そのために下半身を運動などで鍛えようと思う。

口や喉、アゴなどに力が入るので、声を出さずに口を大きくあける練習をする。アゴを柔らかくすることでもっと楽に発声できる。

効果はわかりませんが、大きな口をあけられないので声を出さずに、普段から大きく口をあける練習をしようと思います。(SS)

○高い音を出す時ほどお腹でしっかり支えるようにする。

全体は今歌っているところだけでなく先の部分をみるように歌う。高い音は裏声になってもよいからしっかりお腹で支えて芯のある声で歌うこと。

まずはもっと全体的に力を抜きたい。がなりすぎていると思う。そして曲を歌う時は自分なりにどんな声で歌うか考えていきたい。

曲を歌う時はフレーズの終わりに向かって息を膨らますようにすると前に進む感じになるようだ。高音はただ裏声にするだけでなく、どの音は裏声にするか、その声はどう出すかを考えて、自分で声をコントロールしていきたい。この曲はそこまで難しくないのでよく練習したい。

採用面接を受けていると面接も歌と似ている部分があると思う。初めから力むと相手の質問に関してうまく切り返せない、全体的にしゃべりすぎず志望動機などの大事な部分だけしっかり伝えるように心がける事が大事…などなど。面接の時も肩に力いれず重心を低く感じていたほうが、予期せぬ質問が来ても答えやすいように思う。まだまだ勉強が必要だ。(AS)

○今回の発声では、全体的にいつもよりは安定感があつたように感じました。しかし、まだまだ口の開きが足りない状態です。特にメの発音の時には、最初は開けられたとしてもだんだん閉まって横に口が広がっているとのことなので、不明瞭な発音でもいかによく

sample

口を縦に開くことが大事。曲、愛遥かには、イタリア語で歌っても、今は発音に囚われずに口を縦に開けていけるようにすること。サビの部分などで高い音に飛ぶ時は、その少し前から勢いをつけて盛り上げていくと出やすい。低い音だからといってテンションを下げるのではなく、低い所が実はテンションが高いと思ってやる。また、特に曲の前半、低い音で小刻みな音符の並びが多いので、刻むように歌わないでなめらかに、繋げるように流れを作って、レガートにしていく。

発声でも曲でもまずはお腹でたつぷりと息を取り込み支えをしっかり作ることと、口を縦に開けることの2点を常にできるように意識していこうと思います。曲ではフレーズを一息で流れるようになめらかにしていけるように注意していこうと思います。明確なアドバイスをいただき、大変理解しやすいレッスンでした。(MG)

○低音では頑張りすぎないで、広げずにまとめていく。高音時の感覚とボリュームのまま低音を歌うと力が入ってしまうので、もっとリラックスさせていけるようにする。発声の上りはよいが下降するとき注意する。

曲では、点で歌わないでなめらかになるよう心掛ける。たつぷりと沢山プレスを取って息を吐き続ければ、結果なめらかになってくる。日本語で歌う時、まだはっきりと発音しすぎなので、もっと曖昧に。歌詞の意味の固まりをもっと意識することで、なめらかになっていく。

しっかりとプレスができた後の発声は、声が安定していてあまり力まなげないで声飛び出した感じでした。プレスのしっかりとしたお腹の動きをいつでもきちんと行えるようにしていきたいです。低音で頑張りすぎないこと、日本語で曲を歌う時に縦に口を開けもっと曖昧な発音でなめらかに歌っていけるようにすることをよく意識していこうと思います。

プレスの大切さと息の流れ、低音でのリラックスなど、理解が深まったと感じました。(MG)

○一音一音ははっきり言い過ぎず、全体的になめらかに発音する。多少早口になってもよい。

その方が聞き手が意味をとりやすいこともある。貧乏神は話が展開する部分は、もう少し間をとる。本当にセリフ通りに「考えてみたり」する。自分はどちらかというと淡泊に読んでしまいがち。特に貧乏神は喧嘩口調が多いので、もっと感情的に読めるようにしたいです。(HM)

○マメマモ発声では、下からの支えと声の響きのバランスが比較的よくなっているとのこと。この感じで、さらに声の流れを前方にし滑らかに歌うように。高音部はもう少しお腹からの支えを意識してよい。課題曲では、歌うフォームはサビと同じ状態を保つことを前提としつつ以下の点に注意する。Aメロの低音は自然に音程をとりつつ、テンションは高く保つこと。滑らかに繋げて歌うことも、強めに意識すること。ただ、気持ちが入れば細かいことを考えながら歌うより、自然に声に気持ちが乗ってそれがカタチになるらしい。サビでは特に支えを下に保つこと。響きを上にもっていても、支えが喉へ上がってこないように。まず曲全般におけるテンションを高く保って歌うことと、自然に気持ちが入るまでしっかり曲を心から理解することが課題です。加えて上記の細かいところも克服することが課題です。必要な事柄を、必要な量でレクチャーしていただいたので満足です。(EB)

OMA, ME, MO を単位とするドミソミド、スケールの上下。上半身から力を抜き、特に低音域でどこまでリラックスして声を飛ばせるかの練習。カンツオーネ「青空に住もう」MAの音でフル。

力を抜くこと。下半身は踏ん張ること。気管をチューブのようにとらえ、遠くまで声を飛ばすこと。少しずつ少しずつできるようになってきているような気がします。しかしまだまだ低音域や高音域では力が入ってしまうのが現実。ここの解放がまず問われますね。カンツオーネに関してはやはり好きなせいでしょか、なんとなく形にはなりそうな気配がしてきました。(SK)

○1. 活動予定の第九合唱参加に関して、裏声で歌う時は地声で歌う時の体の動きを活かす。

一方で、地声で歌う時は裏声で歌う時の喉に力の入らない感覚を活かす。低音で頑張りすぎないことにつなげる。

2. 3度スケール「モマ」「モメ」「モマモマ」「モマメマ」「オ」では響きが集まっていてよいので、その感覚をマヤメにも流用する。

3. 「心遥かに」「マ」「モ」で歌う 原曲-4にする 最後の旋律、最低音に下りる所では前の音の響きと同じにする。低い音だけ別物にしないで丁寧につなぐ。他の低音も同様。

16分音符のフレーズは刻んでいてもつなぐ意識をもつ。転調後の7度の山は丁寧に歌うことも大切だが、流れが大切。前に進む流れを崩さない (テンポに注意)

読譜間違い1カ所

1. 地声の歌は地声、裏声の歌は裏声。いずれ総体的な何かを掴みたいと思いつつも別個のものとして臨んでいたため、トレーナーの双方に活かすアドバイスは覚醒感がありました。

2. 自覚がないので、「モ」の発声はよいから他も準じてと言われると、拙差に自分のやっているあれこれをチェック、対応したもの、よい点を活かしたかどうか疑問。録音ではどの声も「息も絶え絶え」の印象で、「聞いて安心」の声の難しさを思う。

3. 課題曲は前回旋律を聞いた時よりさらにマイナスしたので声は出しやすい。まだ自分では「響き」の感覚が掴めていないので、「響きを揃える」のは難しいが、声の出し方を揃える気分で対応。課題は響きの感覚をもつこと。低音の喉の感覚と響きに留意した発声とのギャップを解消すること。イタリア語歌詞3番まで読めるようにする。

別件 You Tube を覗けるようになり、時折課題曲を聞いてみる。歌のサンプルが無尽蔵なのに驚嘆。自分では苦手な表現をこんな風にも歌うのかと覚醒幻惑。前の課題曲「愛遥かに」歌詞の最後、テキストでは「まちつづけようかしらいえいまはあたしがたちさるとき」とあり、なぜ白い家なんだろう、白は何かの象徴かもとわからないまま歌っていました。You Tube で「待ち続けようかしら 今は私が」と聞こえて驚嘆。原語がわかれば日本語歌詞の類推もできたものを。

響き、地声の歌レッスンと裏声の歌に取り組み際の助言など新しい視点を得たのが良かった。評価は受講者の気分次第、なにをどう受け取ることができるか基準はないとなあと思いつつ。(HS)

○いろいろな読みのパターンを聞いてもらった。

テンションを上げた時に、早口にならなく、ゆっくり読むことを心がける。

また、緊張をする状況でも、いかにリラックスして内容を伝える読みができるか。

常に、初見でも余裕をもつ心のもっていき方を身につける。(KD)

○声を下(腹)から、遠くへ鋭く放つこと。(口の奥へ籠もらないこと)

ただテンションやボリュームを上げて読むのではなく、お客さんに語りかけるように読むこと。

「日本航空 ジェットストリーム」のナレーションでは、前回に続き、お客さん(特に女性旅行者)に安心とくつろぎを提供するため

sample

の柔らかさを意識して、塚雅人さんの静かで柔らかいイメージを試しましたが、力が抜けすぎてボリュームが下がりました。

加えて、旅行客に直に向かい合う意識がなく、場面の影に隠れて語るナレーターの立ち位置をイメージしていたため、相手に対する気持ちは伝えるだけの重みがありませんでした。ボリュームを下げずに柔らかく語りかけ、寛げる安心感を目の前の相手に届ける語りが、今後の課題です。

今回もこの後、さらにこの塚雅人さんのイメージをそのまま「サントリーピュアモルトウィスキー山崎」のナレーションに応用してみたところ、「ジェットストリーム」との違いに気づきました。琥珀色をした一滴のウィスキーの滴が目の前に煌めいて滴り落ち、「歴史」を語り始め、続いて檜の木の樽の中に封印されてから12年の歳月を経て再び姿を現す様子は、柔らかさというより雄大な大自然の恵みであり、それを今一杯のグラスに浮かべてそのまろやかな味を堪能している立場で語る必要が出てきます。

もう少し低めの声で悠然と語るとすると、まず仲代達矢さんのイメージが浮かびましたが、自分の語りに応用しようとするとうざざらしい、変にドスの聴いたような声になってしまうので、仲代さんと塚さんの中間を取るように、雄大な自然の重みと飲む人を心酔させるような柔らかさのバランスを取るような語りにしたところ、かなりCMの場面にマッチしたイメージができました。後から思うに、自分では森本レオさんのような語りに近くなったように思います。引き続きいろいろな役者さんの語りのイメージを補助手段として応用してゆきますが、同時にテンション、ボリューム、テンポのバランスについても工夫してゆきたいと思います。(YS)

○呼吸練習の時のように発声の際の呼吸も行なう。

呼吸発声呼吸発声で 発声練習も行なう。

滑らかに読む ちよくちよく切らない。切っても長く切らない。

小さい声でイメージを高めた読み方をしてイメージを作った後に発声を伴わせた読み方をする練習を行なう。

とにかく切らない。

自分の本当の話し方に近かったり、興味があつてずっと聞いていたものというのはとても楽に読むことができるが、なかなか作った声や読み方というのは上滑りになりやすいということがわかりました。(KW)

○お腹を使って息をする(息を飛ばす)ことがどういうことか、やっとなら具体的に理解できたと思う。今まではこのようにお腹を絞ることを意識しなかった。正しく先生の云われる通り、体育会系の運動そのもので、翌日は腰が痛かったです(余計なところに余計な力が入っているものと思われる)。

家で練習すると頭がくらくらするので、様子を見ながら適度にやることとした。そして電車のなかでも、寝床のなかでも練習できることに気がついた。はやく身体に覚えさせること。

あつという間の30分でしたが、先生がお手本を見せてくださるので理解が進みます。「百聞は一見に如かず」ですが、それには続きがあり「百見は一幹(幹=仕事などをする)に如かず」というそうです。すなわち目にしたことをやってみれば得心がいくということでしょうか。(FU)

○根気よく、いろんな方法や例をあげてトレーニングしてくださり、ありがとうございます。

始めの声のイメージをしっかりとつこと。

息を深く。

声を明るく。

子音は空気をしっかりと動かす力が働いていないと発音できないので、きちんと発音すること。(それによって呼吸の流れをつかむこ

とができる)

レガートで歌うことによって喉の”カ”より呼吸に重点がいくはず。一瞬だけ”よい声”といわれたものはとても軽くて、トレーナーが要求しているのはこれなんだ!とわかりました。

私の理解不足のため、トレーナーの意図とは明らかに違う方向の声ばかり出てしまいます。説明から受けるイメージと、よしとされた声が違うのだと思いました。あたりまえの”基準”やイメージが壊れてしまった人に気づかせるのが、大変そうで申し訳ありません。同じ指摘ばかりで改善されず申し訳ありません。

“押しでも駄目なら引いてみな”的なお話が最後にありましたが、その方がリラックスできそうです。

帰りの電車中でも体や呼吸が止まらず、顎も楽に保てそうなイメージがありました。

今回は課題解決のための自主練習での感覚を少しでも出せるようにしたいです。

トレーナーの意図と違う声ばかり出るので、イライラされたと思いますが、根気よくアドバイス頂きました。ありがたく思います。

いくら言っても理解できないと言われてしまうでしょうが、レッスンがうまくかみ合っていないようです。(私ができない為です。)自分の至らなさにも落ち込み、歌を続けるべきではないのか自問自答の日々です。

自分の中では考え方やコツを整理でき、よい部分だけのイメージ(今までの、迷ったり間違えたイメージを切り捨て)で体に習慣づけられれば必ずできると思えるのですが、今日も声を出すことがとても難しいです。(IY)

○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。私はそれほど声が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ればいいと思います。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です。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。

トレーナーによる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。(SH)

○出だしのアタックを練習した。まずアツと連続で出してアタックのよいイメージを作った後、アーイーオーウーでできるように練習した。途中でのどが痛くなってきた。そこで、イルミオジアルディーノという音階発声練習をおこなった。難しくてなかなかうまくできなかった。そこでウーウーウーウーウーの練習をやった。

鼻の穴の下から引っ張られる感じでやるとよいと先生はおっしゃった。のどに力がまだかかっているようだったので唇をつけたままズーッと発声した。徐々にズーをアーにかえる練習を次にやった。この練習のおかげで少しだけのどの力がとれた気がする。(NH)

○実力をつけるには頭部への共鳴が必要と知りまして、下へと沈んだ感じの自分の声を上へと響かすトレーニングを試していました。ハミングは頭部に響いていました。出にくいはずのイ、ウでは頭部に響いていたのにア、エ、オは頭部共鳴していませんでした。んまあ等「ん」を先に入れるとやはり頭部共鳴しやすい。頭部共鳴は音の高さに関係ないと感じています。

sample

響きをチェックする時肩に力が入りがち。大きく声を出そうとしてもやはり力んでいるのはよくない。喉声を解消したい。ロングは口は閉めたままで。ウオアエイでスケール。力づくではうまくいかない。ウの出だしで八割決まる。背中の下の方の筋肉の収縮がポイント、その力をキープしたまま息を吸えば動かしやすい。後はおへその下あたり、その他は力まないように。口だけからではなく鼻からも息を取り込むとよい。花の臭いを嗅ぐように近くのものや吸う感じで吸うと深く入りやすい。ス、スト吸わずスーッと長く取る。高い声域は背骨からうなじを通して上へと息を流すイメージをもって発声する事。喉ちんこの後ろで空気が動いているイメージをもって発声すると高い声域もとりにやすい。吸った息は下でキープする事。ずっと意識してやっているのとちょっとずつわかってくるものである。年単位のレベル。高い声域は口と鼻の奥の両方から吐けるのがよい。

ハミングの響きが小さい。喉声であり体を使って発声できてない。スケールでは最初の音が弱い。吸った息を体でキープできてない。息が浅い感じがする。息が上に流れていない。空気の流れの重要性を理論的に説いてくれました。(ER)

○ハミングをもっと体を使って深く出すこと。表情筋も使うこと。姿勢においては声を支える為に骨盤を安定させること。みぞうちとおへその下あたりは常に少し緊張感をもつように。日常生活でもなるべく姿勢はよくした方がよい。ハミングや発声時は音を出す前に体を緊張した状態にしておくこと。最初の音を瞬発力で押し出す発声はよくない、持続力を使うこと。先に体から入って声を乗せていく感じ。もう少し口をはっきり開けること。各ことばをはっきりとさせること。体の力をキープして音を動かすだけでよい、音が動く時に体が伴うのでは遅い。

発声前に体を緊張状態にして緩んだ声ではなく張った声にしていきたい。最初の声の息漏れをなくしていきたい。声が体で支えられていない。出だしの声が不安定。(ER)

○声が浮いているので、喉から下の空気をあんまり出さないように保持して。上の方は流そうとするように。

声が浮くのと上の方で響かすのとは違う。空気を上の方に動かすのだが、下で出さないようにする力と上で出そうとする力がケンカしないと、空気がどんどん漏れていってしまう。背中の方で息が止まっている感覚。息を制止させたところから、上の方に引っ張られるように空気を流してみる。

音程が上擦りそうになったので注意。

ウオアエイ

喉から上の空気の動かし方が足りない。その動きが上の方までいくように。

舌と上顎と口元のところで息が止まってしまうとうまくいかない。発音する力。声を外に運ぶには、最終的には口先の舌の使い方が重要。例えば、タ行やナ行をしっかり発音する力。子音を発音することがすごく大事。

フレーズが流れるように。子音の発音のときに空気の流れが繋がるように。

もっと鋭く鋭く。

息を流すときは割合を考えて。最初から100パーセントでいかない。息を止めて、胸のあたりは変えずに、口の先のところで空気を動かしてみる。

声がフワッと体から離れていく感覚があればいい。

肩は多少上がってもいい。ちゃんと呼吸ができてれば動くもの。

声が喉の奥に詰まっている感じがとれない。こぶし大のボールが喉を通過出来ずに、喉とボールの隙間から声が出ているような感じた。特に高音域が。逆に低音域は喉が充分に閉じられずに開いてしまっ、空気が漏れてしまう感じ。(IZ)

○発声でも曲でも、背中とおへその下が同時に引っ込んでくっついていく感覚をしっかりとつことが大事。曲の中でも特に高音時にはそれをよく意識すること。1回吐き終わった後、力を抜いてピタッと止まってからまた始めようとする、浅くしか息を吸えないので、折り返し戻ってくる呼吸、呼吸の循環を大切にしていけることが大切。また、ドレミレドなどの下降系の部分では、登りの時の力を急激に抜かずにキープできるように。それから背骨が骨盤から引っ張られているような感覚をもつことも忘れない。

今回は声がザラザラしたり硬さがあつたりと調子が上がらない状態でしたが、曲をやっている頃から少しスムーズになりました。ズーという摩擦音で曲を歌う練習をした後から感覚がよくなりました。下降系の時に急激に登りの時の力を抜かずキープできることが大事だということについて、懸垂の例を聞いて非常に理解しやすかったです。(MG)

○自分が思うよりずっと浅く一気に大量の息を吸っている。このように息を吸ってしまうと、声を出すときに声門が閉じにくくなるので、もっとお腹の深いところまで細く長くゆっくりと取り込むよう意識する必要がある。また、この息の吸い方だと、大量の空気が一気にのどを通過するので、のどが痛くなったりする可能性もある。時々喉が痛くなったりするのも、もしかしてこの吸い方が関係しているのかもしれないと思った。息を吐き終えたら、折り返し戻ってくる感じで深く細く息を吸う「呼吸の循環」を心がけていくことが大事。

アナマエコーレでは、感情表現が追いつかず、強調する部分やためを作る部分についてのアドバイスがありました。息の流れを大切にレガートにすることや、強調する部分など教えて頂いたことを踏まえて、実際にもっと表現豊かにしていけるよう、自分の歌の録音を聞きながらいろいろ研究していこうと思います。また歌っている時の自分のテンションや心の状態などもっと切り替えていくべきところが沢山あると思うので、自分をよく観察して見直していかなければと感じました。

息の吸い方が非常に甘かったことに気づかせて頂き、感情表現に関してもっと深く見ていかなければならないと実感できたレッスンでした。(MG)

○ロングトーンでの発声練習。

イタリア語での発音練習。

第一声から何かしっくり声が出ないという問題があり、レッスン前準備不足とか、すぐにエンジンがかからないのは仕方がないことかと思っていたが、これに口の形で意識して音を出すということをやればある程度解決することがわかった。

なによりも常に心と体を準備して意識して音を出す重要性に改めて気づいた。(KD)

○高音は支えが抜けがちになり、低音は厚ぼったくしがち。下顎を固めないように。声は出した後、自分に返ってくるイメージかとお伺いしたところ、狭い部屋では声は自分の耳にすぐ跳ね返ってくるが、大きなホールでは自ら離れて遠くへ行く。なので、自分の声を耳で聞くようにしない方がよい。「アマポーラ」のタンゴ部分はフラットしがち。解決は息を流すことだが、それはテンションにも関係する。テンションを上げていくこと。タンゴのリズムは前回よりだいぶよくなっているとのことでした。

テンションのお話の時、自分はテンションが低い性質かもしれないと気づきました。たしかに恋愛も情熱的ではなく、ちょっと理屈屋。全く芸能体質ではないのに、人前で歌いたい。そんな自分はどんな歌なら、自分のものとして歌えるのだろう。あるいは、どんなふうアプローチすれば、自分とかけ離れた情熱的な歌たちを自分に引き寄せられるのか、折りに触れ、考えていこうと思います。「アマポーラ」は曲としてだいぶ形になってきたので、次の曲にしてもよ

sample

いとのこと。フラットしがちなタンゴ部分はもう一度挑戦したいという気持ちはあるものの、今は一曲を仕上げることに固執するより、先へ行くことが自分には大切な気もしますので、新曲を考えてきます。少しずつでも、進歩があるのは本当に嬉しいです。声については気長に待っていただいているのをいつも感じます。それで自分も、何年でも落ち着いて取り組もうと思えるのです。研究所の階段のところに「転んで起きてまた歩く」と貼ってありますが、そんな感じ。声にじっくり取り組めるいいレッスンを受けています。テンションのお話に関連して、以前の先生のことを思い出しました。くそみそ言われて、変な声コンプレックスになってしまったのは、自分のメンタルが弱いせいで、先生としては私に発奮してほしいと、そんなふうにしたのかなと。レッスンを受けても変わらないと怒っていたのも、発奮してほしいかかったのかなと。自分はそういう状況でテンションを上げることができず、こもってしまったんだと。けれど、自分はこの研究所に来なければ、トレーニングの仕方もわからず、声も気持ちもずっと中途半端なままで、後輩達に追い抜かれて、ももんもんとしていたことでしょう。そして、嫉妬心に振り回されていたかもしれません。それはイヤ。研究所の三階の「他抜」の手ぬぐいを心深くに引っ掛けて、がんばります。(KR)

○(1) 声が喉に引っかかってしまうので、背中を意識し、背骨や首筋を伸ばすイメージで声をだすとよい。

(喉の前側が緊張しやすいので、うなじ側に緊張を移動してやると声が出やすくなる)

(2) 声をだすときに、背中を下から絞り上げるような感覚で身体をつかうと声が前にでることがわかった。

自分の声の出し方がどうしても身体の一部(特に胸から上)に限定した出し方になっていることが体感できた。

レッスンで少しかだけ身体の下の方から声を出せた感じがしたが、もっと確かな感覚にしたい。(UE)

○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できる。

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。

「うー」と出して一度止めて、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。

姿勢からだの使い方。

へその裏に緊張感をもってから息を吸う。

うなじにかけて背骨がまっすぐ引っ張られる感じ。

足上げ腹筋の筋肉を使い骨盤の上に背骨が乗った。

イメージ(足を180度開いてみて軽くスクワットの姿勢)

多少動いても重心がぶれないようにする。

息の吸い方。

緊張を維持したまま息を吸う。

上あごを高い位置に保つ。

舌の奥に空気が通るように。(KW)

○高音と低音のパスサッジョで声が不安定になるため、幅の広めのスケール練習をした。

音の粒を揃えて、一音一音で強弱をつける。それによって、緊張と

弛緩のバランスを養う。緊張することと弛緩することは同じくらい大事。レガートの練習のみだと、全体がかたくなってしまいがちなので、この練習も日々取り入れること。

高音はだいたい支えがついてきた。もう少し、身体の前側だけではなく、背中側も意識するようにしたいとのこと。

背中にヘソがあって、お腹と同様にそこを引っ込めるようにし、さらに背骨が上に引っ張られる感じ。

これで高音部はさらに出しやすくなった。そして空気が高いところを動くようになってベター。

さらに、金属的な響きがプラスされると、声はもっと通りやすくなる。

体の使い方が足りないと言われるが、今日高音での主に上半身の使い方を指摘されたことで、声は確かに出しやすくなったように感じた。パスサッジョはまだ課題。

いつも新たな気づきや課題の発見があり、あいかわらず濃い30分です。(IK)

○発声時に、背中からうなじまで、上に引っ張り上げられているような感覚をもつこと。

声を出しながらストレッチしているような感じで。

まだ声の響きが低いので、目の高さまで響きをもつていくように。

高音で支えをもてるように、最初から全開にしない。

高音もだいたい出てくるようになったので、響きのポジションも高くなるかなおよい。

声は身体全体で深くしていく。喉もとで強くないように。

うなじにも喉があると思って、後ろ側も使う。身体の前側はリラックス。

“Anema e Core”の課題でもある“Pure te chiamo e nun rispunne...”

では途中息が切れるので息のつながりを大事に。音階も階段のように上下するのではなく、ゆるやかに揺れる感じで。

あまり上下しているように考えず、レガートを大切にします。

パスサッジョがまだ不安定になりがち。

できれば地声とウラ声の切り替えはわからないくらいスムーズな方がよいが、わざと大きく変えて出す歌い手もいる、とのこと。たしかにウラ声の魅力な歌い手は何人も思い浮かぶが、自分としてはうまくミックスできるようにとらえていきたい。

身体の使い方では課題が次から次へと出てくる。自然に身体になじむように、ひとつずつクリアしていきたい。

身体の使い方について、把握がむずかしいけれど、じっくりと取り組んでくださるのでありがたいです。(IK)

○1) ハミング(N)

2) ハミング(ウの母音)

3) il mio giardinoのスケール

発声が浅くなるようなら、体の後ろに意識をもって発声する。

裏声と地声の境が無くなるようにトレーニングすることで、裏声も芯のある声が出るようになる。

(焦らず、体と喉の筋肉を育てる。喉が疲れない程度に練習)

喉に意識をもつのではなく、その下の支えを押し上げ、低いところから流れを変えていく。

(マヨネーズの容器をギュッと絞ったときのようなイメージ)

最終的にナチュラルなところで声を深くしていく

毎回、全体的な体の意識の持ち方と少しの課題で進めていただいています。

発声の基礎を身につけるのは簡単なことではないので、しっかり身に着くまで懲りずにレッスンしていただき、ありがたく感じています。(YA)

○レッスンを2ヶ月を過ぎ、通い始める前と比べて声が出るようになり、声量が増えてきたことによって、その変化した感覚をこれか

sample

らどういう方向にもっていけばよいのかが少しわからなくなっていました。

トレーナーからは、「これ以上さらに大きな声を出すことを求めるのではなく、今の声量でもっと「よい声」にしていくよう心がけること。遠くに届く声&響く声と、ただ大きな声とは別もの」

「大きな声を出そうとすると表現が制限される。」

「大きな声は、自分自身の頑張った感(達成感)は得られるものの、実際観客にはあまり声が届いていない事が多い。」

「逆に客席によく届く声は、自分の中で大きく鳴っているというより、遠くで聞こえる(反射して返ってくる)感覚が強くなる。」

という事でした。声量的に以前より余裕がでてきた分、さらに大きな声を出そうとすれば声がつまり、響かせようとすれば表面的な声になるこの2週間はずごく難しかったです。

トレーナーに的確な指導をいただけたので、次に向けてまた練習しやすくなりました。(KS)

○1) ハミング

「音」を上下する時は、声帯を引っ張る筋肉のみを使うようにする。体を揺らしたり、顔を動かしたりして、他の部分で音程を動かそうとしない。ハミングはそのための練習でもあるとのこと。

2) 「O U A I E」の発声練習

すこし浅い所で声を出すようになっていく。体の後ろ(骨盤、背骨、肩甲骨、うなじ、脳天)をしっかり使って体勢を作る。その上で表情筋を使って声を響かせる。

以前、トレーナーの真似をしようとして、無理やり声楽っぽく歌う必要はない。という指導を受けたのですが、それをしないようにという意識が、今度はストレートに歌う→軽く歌う→という逆の間違った方向に向かっていたようです。

「使うべき所をしっかり使って最後を微調整すること。」

3) 曲「愛しいわたしの恋人(?)」の前半部分。

「最初の音(導入部)をやさしく歌う」練習。

高い音でも雑にならないように注意して歌う。

体の前側ばかりを使って声を出さないように気をつける(頑張る)。表情筋もしっかり使う。

息を止めようとせずしっかり歌う練習をする。

上唇など、口先もしっかり使う。

声楽の曲を歌うのは生まれて初めてでしたが、ほとんど抵抗はありませんでした。

ここ2ヶ月ほどは、声楽のレッスンを受けながら、自分の曲の歌も平行して練習をしているわけですが、よい意味で根本的につながってきている気はしています(普段決して声楽的に歌っているわけではありませんが)。

たとえば小さな声を響かせることや、かつ舌を自然にしっかり聞かせることや、声を飛ばすことなど、歌う基本は根本的な部分でつながっているのだなと特に今日は実感しました。

細かいニュアンスの出し方なども教えていただけるようになってきたので、この後がさらに楽しみです。(KS)

○アエイオウ 首から上の スタッカート

アエイオウ ミの音で。

ボールを投げるときにスナップを利かせるような感覚。固まりすぎても緩過ぎてダメ。深いところからだそうとただでは、力がぬけた声になる。胸のあたりにならなくて、一度止まる、それで上からひたひたの感じ。顔中口くらの感覚。上あご 胸に空気を蓄えて、維持したまま息を出す。とまっている おへそからむねくらいまで止まっていると意識して出す。息をもらさない。吐こうとする力と、とめようとする力が反して声になる。

子音 タテチツ舌の表面と上あごで、軽く圧迫して、力を加え続ける。唇があまりうごかないほうがよい。タテチツトウ ラレリ

ロール のどの下の部分を緩めない。

65 ページの、50 音練習

音を高め。高低の差をつける。

子音 タ行とラ行は難しく、やっつけてもあまりコツがつかめませんでした。これができたら声の感じが結構変わるのでは、と思いました。(HY)

○呼吸を深くする練習

1. 両肩に両手の指先を横からそれぞれつける。そのまま肩を上を持ち上げる。

その状態で息を深く吸う。吸えなくなってからも 10 秒間息を吸うような状態を保つ。

喉はリラックスさせて締め付けない。ゆっくり息を吐き、腕もおろす。

胸の上部に両手のひらを当てる。胸を開いて息を深く吸う。

以下同様。

椅子に腰掛けて肘を膝の上に載せる。(少し前かがみになる)

お腹に息を深く吸う。以下同様。

地声をしっかり出す練習

喉の下、鎖骨の間辺りから斜め下に声が出ているようなイメージをもつ。

また、おでこから斜め少し上に声が出るようなイメージでもやってみる。

高い声を出す時は喉の状態が変化する。変わることを恐れなくて高い声を出す。

高い声はあまり楽に出せないのですが、「慣れ」も大切なのだと思いました。

また、高い声も自然にしゃべっているときのような喉の状態を出すべきというような意識をなんとなくもっていたので喉の状態は変わっていい、と知って良かったです。

呼吸の練習は週に6日続けて1日は休む。(HM)

○「ヴォーカル基礎入門編」のヴォーカル基礎入門編 2 ページの 9 番～10 番、3 ページの 1 番～2 番の楽譜を歌う

個人で練習したかいあって、今回練習した歌は若干音程に狂いはあったものの、スムーズに歌えました。

ただ、初めてやった3ページの歌はガタガタした感じになってしまい、しっかりした声で歌えませんでした。

そのため、1ヶ所を集中して練習するか、全体を練習してできていないところを部分的に練習するか決めることになり、練習すれば慣れてくるだろうと思って、全体を練習する方にしました。

自分の中であっているか不安になりながら歌ってしまった時があり、その影響が声に出してしまったのではないかと思います。

次回は自信をもって練習していきたいです。(SD)

○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声が高い。低音に対しての喉はかなり弱い。歌う際、声の前に出すぎてややすどすぎる。また、胸の広がりキーブが甘いので意識するように。

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だ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と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)

sample

〇口、おでこから斜め、軟口蓋からのスケールを地声と裏声で歌う。ハイトーンで声が一瞬だけ出なくなるころがあるが、そこをコントロールして出せるようになると成長がみられる。客観的に聴いた声の現状は、胸と比べて口寄りの声らしい。新しいトレーニングを始める。喉の状態は地声でマックスの声で歌うときよりも力を抜きつつ、先に出ている声はメゾフォルテの強さで聴こえるようにスケールで歌う。テクニカルな課題らしいが、ヒントは力は抜きつつも、歌い方は六ヶ所の部位のトレーニングと同じというらしい。また、質問に関して、喉に何かがかえた感じがする原因に水分不足が考えられる。水を摂取し、早ければ5分から10分で解消されるらしい。呼吸が続かない理由は、息の吸い方が浅いことも考えられる。裏声に関しては、息を不必要に吐きすぎているとのこと。現状のように、そんなに吐かなくても裏声は出る。日々のトレーニングについて、喉のトレーニングを毎日行なうなら週に一日は休んだ方がよいとのこと。

ハイトーンで声が出ない伸びしろの部分は実感できたので、トレーニングでもそこを意識的に頑張るよう試行錯誤してみます。新しい課題をこなすには、まだまだ実践がたりず、どのようにしたらそれが出来ている状態になるのかもよくわかりませんでした。ただ、おでこ口で発声した時、比較的口の発声からヒントとなりそうな感覚を得られたので、ここから考えを発展させていきたいです。次回できれば、このトレーニングが歌うにあたってどのように影響するのかを教えてくださいたいです。実践のうちに自ら悟ることが出来ればよいのですが。それと、質問の答えを聞いて、最近少しおろそかにしていた呼吸の為のストレッチ、トレーニングは必ず続けることだと再度自覚しました。

トレーニングのモチベーションアップにつながる有意義なレクチャーでした。客観的に聴いた自分の声の現状を指摘し、活かそうと考えるとできるので、こちらも自分のもつ声を活かす方向にトレーニングを進めようと頑張れます。(EB)

〇5度スケール アで4カ所トレーニング(ノーマル 胸 額 眉間 鼻の下)

鼻の下は新たに追加 強くなるわけではないがきれいな声にする効果のあるトレーニング 喉がしまって心地よい感覚があるもの 低音では喉が鳴ったが、力を入れれば鳴らなくなる。低音なので鳴ってもいいのではないかな。

高い音の操作が下手なのはお腹の力が弱いからですか→高音にも声の変わり目は何度もあるので慣れが必要。楽譜に印をつけて前もって準備する。額の練習も必須。

最近の練習状況は、回数をこなして安定感はあるが、練習に負荷がかかっていないかもしれない。以前の「頑張る」を。

トレーナーは8つの練習ポイントから、自分の好きな響きに合わせて調整、トレーニングされるとか。各ポイントの機能を再確認したいと思った。「キレイ」の語句は聞き逃さないで、今の強化目標とは異なるが取り入れたい。

レッスンの前に地声の曲を歌い。調子にのりすぎたか、レッスンでは思うように出なかった。繰り返す失敗。

自分の練習不足を棚上げて、上達遅延を口にしていたことに気づきました。練習の質が大切だと改めて思いました。(HS)

〇2分の2拍子を1小節1つで取ると、ひとつ目のアクセントの位置が自然に強くなる。声は眉間からより、おでこの方が今は出しやすそうなので、そこから前に出すつもりで。

1小節を手拍子ひとつで取る意味がやっとわかりました。前は、自分がリズム音痴だからそう言われたのかと思い、手拍子2つで取れるように頑張ったのですが、またまた勘違いでした。ソはかなり前から引っかかっています。レミファまでの流れとつなげられないことや、出だしのソが低いなど。ただ、録音を聞くと他の音の方が

変な時もあり、自分の思い込みもありそうです。ピアノなしで歌うと、出した音が変わると気になり、歌が前に進んでないと感じます。自分の声について、レッスンの最初に出した声より終わりあたりの声の方が好きだなと初めて思いました。(KR)

〇今の自分はちょっと注意ポイントにとらわれすぎて、声を自分で不自由にしている感じです。喉に力を入れすぎず、地声にこだわりすぎず、かといって弱すぎずのバランスばかりに神経がいらしているとか。自分の声を育てるための注意事項なのに、引っかかりすぎて、逆に声を束縛しているみたい。と感じられる分、自分が少しは大人の目線に近づいたかなと思います。(年齢的には充分すぎる大人ですが)。レッスンを受ける側の姿勢として、言われたことにとらわれすぎないことも大事なと。人間対人間、その場で必ずしも同じ感覚を共有できないこともあり、間違えて受け取ることもたくさんある。けれど、トレーナーは私に力を貸して下さるためにそこにいらっしゃるわけだから、その都度、間違いを修正したり、感覚をすり合わせてみたりしながら、一番大事なのは、レッスンで何がどうなっても、次回はケロッとまた受けることかなと。以前の先生の時にこれがわかっていたらよかったなと思いますが、また、ここから一步一步、頑張ります。

自分の声のいろんな可能性が広げられるようなレッスンを受けられて嬉しく思います。(KR)

〇高音のスケールで、最高音付近で力を入れられるようになった。響きの練習では、メゾピアノで出す分、より集中して声を出さないと響きが保てないことがわかった。今後は、喉の筋肉のトレーニングと響きのトレーニングを両立する。(響きのトレーニングの目標：なるべく喉をつかわず、ちゃんとした声を出す)

声の使い方、強く意識しなくとも芯のある声にすることができる。と聞いて、モチベーションがあがった。(UE)

〇1) 自分の一番いいと思う声の発声

2) アでロングトーン(中低高)のど下、おでこ、軟口蓋、眉間 トレーニングで頑張るすぎて声帯を崩壊させないように、ちゃんと声になるところで発声する。

高い声が出るようになった分、低い声が出にくくなっているようなので、こちらも意識してトレーニングする。

おでこは、ちゃんとできればできるほど、立派な声でなくなる。眉間の位置(目と目の間)から、真っ直ぐに発声するように。軟口蓋を上げる練習：声を出さずに、下あごは動かさず、軟口蓋だけ上げる。

理解できたようでも微妙にずれていると、自主練をしているうちに違う方向へ行ってしまう場合がありますが、トレーナーに確認していただくことで軌道修正し、理解をよりを深めることができていると思います。(YA)

〇1) 発声(基本)

2) 発声(眉間からまっすぐ前へ)

3) 発声(喉から下へ)

4) 発声(口からまっすぐ前へ(眉間より少し下))

5) 発声(2)をmp(メゾピアノ)で)

今日は最初から最後まで思うように声が出ませんでした。ライブとリハーサルが重なっていたからかも知れませんが、今後コンディションに気がつけたいと思います。

あと、ここ最近大きな声が出るようになって着たのに伴って、小さな声とのバランスの悪さが一段と目立つようになってきました。今回から小さな声での発声練習も取り入れていくことになったので、小さな声から大きな声までスムーズに出せるように、頑張る練習してみます。

私のデモCDを聴いていただいて、「本当に歌いたいようにはまだ

sample

歌えてないような感じがする」とトレーナーからの感想を頂きました。もう「まさにその感じ！」です。声は出るようになってきましたが、まだまだコントロールのほう全然追いつかないです。声の大小は息の量を変える事によってつけるのだと思いますが、その変化に喉や口の反応が追いついていないのだと思います。気をつけて歌えば、以前よりは上手に歌えます。でも気をつけないように（語弊があるかも知れませんが、より自由に、感情のままに）歌う事が、ヴォイトレに通うようになった本当に目的だと思うので、もっとも練習が必要だと思いました。(KS)

○自分の出せる一番よい声でドレミファソファミレド
声の出し方にこだわらず、一番よく出ると思われる声で出す。
のどの筋トレ

1のどの下のくぼみに口があるとおい、そこから2メートルぐらい下前方を目指して声をだす。（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）

低い声を出すときは、のどを広げる→広げないと大きくなる。2軟口蓋をあげてドレミファソファミレド
注意…声のでるのどにしてから軟口蓋をあげる。出ないところも出るつもりで出す。

低い方は、とくにのどを開くことも意識しながらやる。
3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

これも、のどを“声が出るのど”にしてから出すのが重要（前ののどをひきずりやすい）
軟口蓋をあげて声を出すと、自分では声のでたような気がしていたが、録音をきいてみると下がったような音で、あまりよい声には聞こえなかった。

また、軟口蓋を上げると声がかすれやすいとのこと。かすれない程度にのどを調整する。(HY)

○上半身（肩下、胸、鳩尾）も呼吸に使っている、そしてその鍛錬法の実践をしていただいた先生のレッスンは、言われてみればその通りで、「身体が楽器」ということは身体全体のことを考えなければいけないのだと改めて得心。肉体の鍛錬となれば、おそらく最低限三か月は続けないと効果は見えてこないだろう。何とか年内はサボらずに練習しなければ。
やったことのない運動ややったことのない発声で、とても難しい。また低音が弱いとのご指摘を戴いた。これも初めて人から言われたことで、ありがたいと思います。(FU)

○スタックートでは、しっかりお腹を使うようにすること。高い音になってくると力で押そうとするのでしっかり体を使うこと。ロングトーンでは鼻の部分が響いているイメージをもつ。コンコーネ4番で、高い音は軟口蓋を開いていくと歌いやすくなるので、口をあまり開けず奥を開くイメージをもつとよい。
ハミングのメニューで高い音が以前より楽に出せるようになったことは大きな変化でした。今回は首から上だけになる癖がお腹から出すという意識を少しでももてたことは良かった。コンコーネではもう一度しっかりブレスの箇所、軟口蓋を開けるイメージ、体全体から声を出すイメージ作りをやっていくことが課題です。
本番前のアドバイスは参考になりました。響きの実感も少しずつ感じてきているのでアドバイスはほぼメニューに取り入れなくてもやってみようとしています。(MJ)

○今まで私は低い声のポジションで高い声を出せるようにと思っ

てやっていたが、今日、高い声を出すように低音も頭で響かせて歌うほうがよいことを知った。

「頭で響かせる」を違うことばでいうと目線より上で歌うこと、今までこれは浅い声だと思っていた。腹から下から出さないと深くない。お腹と目線より高くで歌うことを連結させたい。
今日習ったことは音色の統一や、声が暗く聞こえること、低音から高音までスムーズに移動できること、遠くまで声が届くことなど、いろんな問題の解決に一歩前進するようになる。
今自分の問題だと思うのは、英語の発音と英語のスムーズさのなさ、またリズム感の悪さ、細部の雑さ。(IM)

○イタリア人は声のポジションが頭や顔のあたりで高いのでしゃべるように歌えるが日本人はポジションが低いので浅い声になりがち。全ての声域を同じポジション、ヘッドポジションで揃えるのがよいだろうというのがトレーナーの考えでした。こういう考えの方が喉が開いて声が深くなるのではないとも言われました。スケールトレーニングは体作りの為でもある。声の出し始めは押さない事。ハミング時は口と鼻両方から吸った方がいいが力みをとる為に口から吸う方がよい

今までの胸声をとりあえず捨てて鼻から上でスケールトレーニングをしてみようと思います。ただこれはかなり難しいと思います。30年以上の癖をとって使った事のない声をイメージしなければいけないのだから。しかしそうしなければ喉声は解消しそうにないと思います。せっかく声楽の先生に師事しているのだから発声トレーニング上では大きく変えてみてほしいのかなと考えます。ヘッドボイスの必要性を説いてくれました。(ER)

○喉元声をなくし声のポジションを頭へとあげていくトレーニングをしていただきました。参考として聴いた先生の声はとても柔らかく響いていました。ハミングはまだレガートではなかった。スケールでのアでは声が落ちているのでマイクでトレーニングした方がよい。そのミもしっかり鼻にかけるように。しっかり目を開いて足の先から頭のとっぺんまで自分の皮が上下に引っ張られる感じで発声するイメージをもつ事。喉元で鳴るのを辞めましょうとアドバイスされました。

自分なりに鼻にかけようとしたが録音を聴いたらまだ声が落ちている。ア、マメでのスケールで一回だけ綺麗な喉にかかってない声が出ていると言われた。私の場合は声が沈んでいるのでトレーニングでは鼻にかける発声を習慣づけて喉元声をなくしていきたい。自分のもっている発声の問題解決のきっかけ作りの考え方を学びました。(ER)

○曲の歌詞をイタリア語のポジションでしゃべる。頼り上で明るく、高くハッキリと発音するように。そうすると鼻腔に入りやすくなるので、曲を歌う前にやるとよい。

ビリビリと鳴っている音を少なくするために、音は小さく優しく。ア母音よりオ母音の方が比較的きれいにしている。

小さく出した方が雑な音が少なく、響きが感じられた。頑張って出さなくても十分に声が出るのを体感できた。

曲を覚えるにあたって、イタリア語を勉強する必要があると感じた。低音域が苦手。音が低くなってくると息が流せなくなって、喉にかかってくる。

イタリア語の曲に入るにあたって、歌詞の読み方を教わったのだが、それを書き取るのに意外と時間がかかった。私がイタリア語を読めないこともあって仕方ない部分もあるのだが、そういったことに使う時間があったいなく感じた。その分1分でも多く発声を聴いてもらった方がよいと感じた。(IZ)

○ハミングでは、息を流すことと高い響きを意識して発声した。音量が大きいので小さくと言われて再度発声。

sample

音量を小さくしようとしたら、なぜか始めの音程がとれずに戸惑い、修正。

音量の出し方と音程の取り方が結びついているようで、片方の出し方を変えようともう一方も影響されてバランスを崩してしまったのかもしれない。

音量を落とすというのは、音の大小だけではなく、集中して丁寧に出不さないとイケない。

低音域になると高い響きを維持するのが難しくなる。

ハミングの時はスムーズに出せていたが、ア母音での発声になった途端、声を出すのが難しくなった。

顎と舌の動きが加わることで、それに連動して喉に余計な力が入る癖が出てきたのではないかなと思う。

後のマメ、アエの発声になると、さらに顎や舌の動きが必要になるので、ますます喉が締まる癖が強くなってしまった。

音程が下がっていくときに注意しないと、響きが低くなってしまおう。そうすると音程も低くなってしまおう。

たとえ低音域でも、目の前に見える部屋の天井の高さよりも高く発声するつもりで。

そうすると声のバリバリがないとのこと。

響きが落ちた声では音量が大きすぎて、いろんな調整が難しいらしい。

音量はいらない。小さくていいから高いところで出す。

がんばって出しても声は遠くに飛ばない。

喉で強く出さずに、上の響きで増幅させること。音量よりも響きの高さで。

喉が締まってくる感じがあるが、今は気にしなくてよいとのこと。曲 マリアマリ

楽譜通りのテンポ、インテンポで。

まずは曲を覚えることが先だと思った。

低音域でポジションが落ちてくるので気をつけること。

音程の高いところは、その前の部分が高いところにいるかどうかで決まると覚えておく。

音量は小さく、スタジオの柱より上でと言われて出した声で、今までにない響きの感覚だった。

出るか出ないかはわからなかったが、とにかく息だけは上に流して、音量はなるべく小さくしようとして、高いところを意識して出した声は、喉に全く負担がなくて、今までに比べると純粋に響きだけがぬけていっている感じだった。

今までが今まででただただに、こんなに手応えがなくて外に音が出ているのかと思ったぐらい。

言われたのは、とにかくバリバリしないように、音程が低くても響きは高いところということ。

何かを手放すような感覚が得られそうだったが、完全に手放すとこころまではいけなかった。

課題としては、今は気にしなくてもいいと言われたが、高音域で喉が締まることなく発声できるようになること。

喉で出すということは、例えると胴体のないバイオリンの弦だけを力任せに弾いているようなことだったのかもしれないと思った。

(12)

〇うまく歌えないと思ったフレーズはあらかじめ次のフレーズから立て直す。フレーズ中に立て直そうとしても余計おかしくなる。

地声と違いすぎる声は体に力が入ったりどこか違和感がある。響かせる位置は常に目より上のイメージ。音階が高くなるほど、音入りは緊張らず丁寧に小さくし、高音に向けてクレッシェンド。音階があがっていくときにはマスクをはがすようにイメージして、といわれ、意識する声が出しやすくなった。

声を出すときに考えてから出しているために立ち上がりが悪く、音が流れない。考えずに出すこと。自分の声と歌う声が違うのはわかってはいたが、どうしたらいいのかわからずじまいにいたことに対し、今後

解決できるのではないかという思いになることができた。自分のチェンジポジションを確認できた。

内容、指摘、指導、提案ともにほぼ満足しています。(0J)

〇歌う時は心も体も解放するという。躊躇があったら声は出なくなる。歌は楽しい!と思うこと。そしてテンションを上げること。歌う時は解放されることを常にインプットすること。それは哀しい歌とか明るい歌とか歌の感情に関わらず、声の大小に関わらず、歌う!という気持ちを高めるだけで、身体は起動する。手始めに、顔を笑顔にすること。

歌うということそのものが生きる力につながるように。歌が好きという気持ちを解放させるように。そして考えすぎて萎縮しないように。

日本人には多いことだが、歌が楽器と違うのは、スイッチを切って、自分とは違う自分を演出しなければならぬところ。本能で、違うところをスイッチオンしなければならない。

理論はもちろん考えた上で、歌が好き、楽しい、解放されるという心のスイッチを入れることがとても大事。

発声練習においても、解放を意識すること。「るるろ〜」の練習でも、名アリアを歌っているような気持ちで取り組むこと。

澄んだ声を活かして自分の楽曲を取り入れること。声が魅力をもつのはB♭~B♭の中間音域あたりと思われる。

“BROI BROI〜”の練習では、子音B (PやDも同様) でみぞおちを動かすことを意識する。「はっはっは」と笑った時の状態と同じく、みぞおちがぼこっと前に出てくるように。子音を出そうと、そこを凹ませる人は多いけれど、前に出した方が声は出るし、身体も楽なはず。笑った時の感覚をよくつかむこと。笑い声が大きくなるのは、みぞおちが前に動くから。その動きが出てくれば、声量は上がる。

ただ声を出す時はあまり意識しすぎないように。

イタリア語の母音は開口母音に聞こえるけれど、実際は閉口母音。響きが高いから明るく聞こえるということだけのこと。母音では口をもっと縦に広げることを意識する。横に広げると響きが浅くなる。

「い」は「あいうえお」が全部入った「い」を。「う」は「お」に近い「う」を。

呼吸は前回(初回)の時よりも大きくなったとのこと。前回は初対面だったから?緊張は感じていなかったが、身体を思いっきり動かすことが出来ていなかったのかもしれない。

マスクの響きはけっこうできているので、あとは気持ちを高めること。

呼吸法も理解はできているので、あとはそれを具体化する練習をすること。

解放を意識することで、声量がアップした。意識するだけで声はすぐ変わる。

次回までの課題としては、呼吸法とみぞおちの動きをよく練習しておくこと。

ハミングはマ行を使って、鼻に音を集めること。

母音は縦を意識すること。

ものすごい勢いでたくさんを教えてもらえるので、気合が入ります。(1K)

〇1) 発声「あ」でCDEFGFEDC音階

体をもっと使う。特に中音域でもっとしっかり使うこと。尾てい骨のところをしめるように、高音になればなるほど体が縮こまらないように。お腹の下から息をひゅっと出す息の流れ。体の支え。

「はっはっはっはっはー」CEGEC音階

頂点の音のとき下腹からさらに息をひゅっと。上の音に行けば行く

sample

ほど強く出すイメージで息をだす。上にいくほどあばら骨から体全体が開くように。体を閉じない。

体の支えができておらず、中音域の声が変わるところで不安定になってしまっている。何を歌っても、地声裏声とか関係無しに、体と声がつながっている状態にできるように、声のエフェクトをかけたとしても、基本のニュートラルの声にいつももどれるようにしたい。

基本がまだまだ甘いと感じた基礎力を強化したい。強い声を出そうとして響きのあまりない硬い感じの声になっている。声の表現がつけられるようにもっと響きもありつつまるやかな声が出せるようにしていきたい。(FE)

〇いつも通りアで発声練習を始めた。前回のレッスンを休んでしまったため、調子がよくなかった。頭の響きやほっぺたを意識して練習するあまり、体全体を使う感覚を忘れていたという先生の指摘を頂いた。確かに首から上ばかりに注意を注いで、体全体からふぁーっと広がる脱力感みたいなものがかけているのに気づいた。また、ジャガイモの口を意識したつもりでも、下顎が硬いという先生の指摘を頂いた。そこで、以前から言われていたイメージの一つでライオンの口を想像してとおっしゃった。このようにして徐々にほぐしていった。首から上の部分をほぐしたところで次はお腹の支えなども指摘して頂いた。

今回のように調子が悪くても先生の指導と同時に自分を修正できるようになってきていることは進歩だと感じた。発声練習のときはだいたい安定してきたので、次なるステップにいければと思う。今回新たにドレミファソラシドレドシラソファミレドの発声練習をしたので、安定して発声できることを目標にしたいと思う。(NH)

〇1. 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、表情も自然とよくなる。

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なう。

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. Nガンガンガンガ…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で、吸う時にもっと力を抜いて吸うようにしたいと思います。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います。

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。(SH)

〇ファルセットで高い音から低い音に降りてくるとき、暗い音色になりがちなので、逆に音を上げるように意識することで音色が保たれ、響きもよくなる。

喉周りを柔軟にして力をぬき、響きを持たせるようにしていきたい。

あくびをするように発声することで、喉をあげた発声になる。

発声になると、どうしても口の奥をあげる事が難しくなる。口を閉じたまま、あくびができるようにさらに、そのままの形で発声できるようにしたい。(

口を大きく開き過ぎないように喉を開けて発声すること。

そうすることによって響きもよくなる。

鏡で喉のあきを確認するのではなくて、自分の感覚でつかむ。

家でも普段から鏡をみて、のどが開いているかを確認して発声していましたが、すぐに口の周りが疲れるのは、鏡を見て喉をあげていたせいだとわかりました。(SS)

〇発声するときは、声を前に通し続けること。(途中で奥に入れない、引かない。)

顔全体の筋肉で口角を吊り上げ、同時に欠伸をするように喉を広げて発声すること。

今回はどこで呼吸するかは敢えて考えず、体全体に当たり前のように息を入れることだけを考えました。やはり目安になるのは、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。

今回気づいた精神的な問題は、一言で言えば「ええかっこしい」で、以下の2点であると思います。

1. 格好のよい声にしようとすると、声が奥に籠もり、前に出なくなる。

2. 「スマイル」に対して、「愛想笑い」や「作り笑い」のような格好悪いイメージを偏見としてもっている。

或いは、子供の頃からの恥ずかしさの感情が出てしまうのかもしれない。

解決策として、以下のことを考えています。

1. どんな声でもよいから、中途半端な発声をやめ、とにかく前へ出し続ける。

他の体の部位のことはどうでもよい。(力を抜くというより捨て切るつもりで)

2. どうしても笑顔になれない心境なら、ライオンか虎が吼えるようなイメージで、「牙を剥いた」憤怒の表情で口角を上げるのも一手。

結論として、人の目の色を気にしてオドオドしては何もできないと肝に銘じること。

日本では少しでも人と違うことをやると、それだけで迫害を受ける風土がありますが、勇気をもってそれらに挑まなければ、自分も歴史も変わらないと覚悟すること。

もっとも、このレポートの文面だけで書けても、実行できなければ無駄ですが。(YS)

〇トレーナーにも、お腹を使っただけの発声がよくわからないという質問をしたところ、声を出すときに膝を曲げる格好をして、意識なくとも、自然にお腹に力を入れざるを得ないようにしたところ、声が低音域でも高音域でも、スムーズに声が出てきて、きちんと前に飛ぶようになった。今までよく、高音域になると、声が前に飛ばずに奥に引っ込んでしまうと注意されていたのですが、それはお腹をきちんと使えていなかったせいだったとわかりました。お腹を使わず、喉で押してみたり、逆に後ろに逃がしたりしていました。

トレーナーには、以前、一回見ていただいたことがあったのですが、

sample

その時に比べると、口も喉もしっかり開いているし、よい声になった、と言っていただけでした。(FU)

○1. Ma の発声。準備を早めに行なうことで体に準備ができる。中音域で喉に詰まるような声になった。聞いていて、気持ち低く聞こえて耳触りがよくない。常にお腹を意識していたい。

2. Ma オアの発声。やっぱり喉に詰まる。喉に力を入れないで、お腹から声を出す。

3. Mi エイで発声。M の準備はいいが、同じラインでエが言えていない。Mi で入る時のポジションがMa の時よりも低い。ポジションを高めにしてより息をしっかりと送り出してあげる。フン！と高い声を出している時はテンションが必要！

4. Mi エアで発声。Ma の時の M と違う。ただ出すだけではなく力強くつかみ取る。

5. Fa Pa に聞こえないように。

今回「ポジションの大切だ」を聞き返して感じました。高い声を出すのは低い声よりも得意に感じるの、次回レッスン時には高いポジションを維持して臨みたいと思います。

もうひとつ、お腹を常に意識したいです。

以前よりも自分の声が気にならなくなりました。他の声にはない自分の声の良さを知って、自信が持てるようになりたいです。御指導どうもありがとうございました。(SH)

○1. アエアの発声。

2. M の発声。マの時に既に準備をしておくこと。映画のフィルムのように最初と最後だけを見せる気持ちで。口を卵型にする気持ちで。とにかく M を大切にすると声はまっすぐに前に飛ばず。M の時のアと

1. のアエアのアを一緒にする。あごを開けることを忘れない。

3. ミで発声。ムイに聞こえないように。歌いながら口は動かない。口を横に開きすぎない。

4. ミエイで発声。口を開けること。

口を開けることの重要性を知りました。見かけは本当に少しだけの違いなのですが、聞こえてくる声は全く違いました。自分の感覚では、より下顎を開いている感覚があります。鏡を見て、自分の感覚と実際の口の開き具合のギャップを少なくしていき、自然と口を開けるようになりたいと思います。

自分では気がつかなかった口の開き具合、M の大切さ、また、いつも言われているのですがお腹の重要性。この3点についてしっかり復習したいと思います。(SH)

○子音をしっかりと発声すると、その後の母音もしっかり続けることができる。お腹は常に保つ。

発声がうまくいった時の自分の状態を鏡でもチェックしてみるとよい。

力まかせに発声しているわけではなく、楽に高音が出ました(特に子音 f から母音へ変わって発声する練習)。今まで練習してきた子音と母音の組み合わせでは、1番音が楽に出る組み合わせだと思いました。

効果が比較的自分でもわかりやすいメニューを、何回か続けてレッスンに取り入れて頂き、復習も兼ねて積み重ねていけていると思います。(TS)

○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していただいた。強く吐き出したら、確かに、お腹が横にはるのを感じた。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るということでした。(FZ)

○「アエア」で発声 ドレミレドレミレド

「マ」で発声 ドレミレド

「マオア」で発声 ドレミレミレド

今回も前回に引き続いて、「Ma」を使った発声を取り入れて練習しました。

ポイントは、「Ma」と発音する前に子音の「M」を発音すること、口を素早く大きく開くことなどです。口を素早く開けないと「Mua」という風に聞こえてしまうことがあるため、それを防ぐためです。前回からレッスンの間隔があったため、この2つのポイントを抑えて練習することができませんでした。鏡で自分の口を見て練習したりしましたが、その時は口の開き具合も見られたので感覚をつかむことができ、スムーズに練習ができました。(SD)

○78menu の NO. 11 の 2 番から 4 番まで。拍を感じさせるアクセントは、とりわけ強く意識しなくても自分のなかで拍を感じ捉えていれば自然とついてくるもの。ただ音符が細かく連続する時は、それにつられて拍を必要以上に細かく表現しないように、拍に合ったアクセントを意識し拍感をキープすること。次に発音に関すること。ミは子音の段階で音程をきちんと捉えていること。ソ、ラも口の形をあいまいにせず、また高音だという意識を持たずに楽に発生すると音程が安定する。加えて全体的にまだ一音一音気持ちづつ切りに歌ってしまうので、スラーを意識して歌うこと。そうすることによって、息がもつようになり音程の安定にもつながる。

ソ、ラを歌う時は苦手意識をもたないようにしたいです。そのために喉の力を抜いて、実は現状の喉でも楽に出せるキーであることを実感する必要がありました。実際今回のレッスンで、前かがみになり、力を抜いた頭を振って声をだしたら楽に音程がとれました。この感覚は閉塞感から抜け出るようで気持ちが良いものでした。是非自由に取り出せるよう体得したいです。またこの際、口の形もしっかり必要分にすばやく開くことも忘れずに。そして子音の M の安定には M を口の中に溜めている状態で音程をジャストでとる練習を簡単なスケールなどで行います。i の母音の段階でしっかり音程が乗ることを目標に。これらを意識しつつ、お腹の支えはどんな状態でも抜かずに声を前へ繋げていくイメージをもって歌う様、意識して練習することが課題です。因みに 4 番は次回復習をかねて再度レッスンに組み込み予定です。

安定して音程をとるという課題に対して、発音や音に対する意識など根本的な視点から解決に向かうことのできた、有意義なレッスンでした。音程が安定しない、さらに発声が苦しい原因を的確に分析してくださり感謝しています。(EB)

○ヴォーカル基礎入門 アウフタクトの練習 4 分の 4 拍子 (P44 の 4 番～8 番)

4 番 最後の 2 分音符の長さが短い。ドミードとオクターブ上のドが低めだった。

5 番 ソミラのラが低め。1 拍目にアクセントはつけるが延びないように。次の 4 休符を侵害しないで。

7 番 8 音符で速まるので注意する。

8 番 2, 3 小節の頭の 2 音符の長さをきちんとテンポ感をもつこと。(手で打ちながら)

ブレス不足が気になり、歌う前にたっぷり吸うことに気をつけて練習したが、アウフタクトでタイミングをとりにくく質問した。大きくブレスするといっても深呼吸のように何拍分も時間をかけるわけではなく 1 拍分で速やかに吸う。だからどの曲でも 1 拍前にブレス

sample

しておく。

3拍目からのアウフタクトはアウフタクト感が出しにくい。アクセントのつけ方が難しい。(HS)

○「エ」の発音だと歌えても「ア」だとうまくいかない。どの音も同じように支えて次の音は今の音と同じラインの次にいくように意識して音が失速しないようにする。腹式で支える声が出ている間は、凹まない。歌っているときに目が泳がないことはいいこと。レッスンに限って、顔が固くなっているときに発声しながら、あごを左右に動かすことで、余計な力を抜き、空気が通りやすくなる。喉や顔などにちからが入ってしまうことはわかっていたが、入っていないときと入るときの違いを実感することができた。また、その力の抜き方がわかった。腹式を意識した時の声の違いについて、理解することができた。苦手としている母音がわかった。わかったことや、理解したことの再現性をあげていく。とりあえずは、力を抜いてあまり考えないことが課題。

何ができていなくて、どう修正するのかそれができるとどのような効果があるのかわかりやすく教えていただき、トレーナーの説明の仕方や声のトーン口調が頭の中に入ってきやすかったです。(OJ)

○声はお腹で支える。発声はいつでもフォームを整えプレスを整え、準備万端の上、スタートをジャストミートすること。声/息は一定のラインに乗せる気持ちで、レガートに。お腹で支える為には、お腹を弛めずに保つこと。確かにこうすると、声に土台ができた感じがした。しかし一方で「声のスタートは下(下腹部)から」を実行するためには、下腹部をへこましていったほうがイメージがとりやすく、絶対うまくいく。保つとへこまずでは折り合いがつかないどう処理したものか？下腹部スタートのイメージを別途考えなくてはダメだ。(FU)

○肋骨を広げたまま息を吐き続けること、声を出すときに、一本の線を描くように向こうに届けるように意識すること、「あ」をちゃんと「あ」と聞こえるようにいうためには、音程が変わっても口の形を保つようにすること。

声を、一本の線のように意識して出すようにしたら、滑らかになった気がした。今までは声を揺らしたり、あちこちにぶつけていた。マイクで歌う時安定しない理由が少しわかった。(SR)

○声楽的に、身体(お腹)を使っての発声というのが、いまいまいよくわからないと質問したら、発声中は意識してお腹に力を入れて、息を吸うときは、また意識的にお腹をゆるめてあげると、そうした身体の状態にしたとき、いかに声が出しやすいか、息が入ってきやすいかがわかり、そのうち自然といつもその状態で、発声するようになるかと教わりました。

ただ綺麗な声で歌っているというだけで、表現がされてないと言われたことをお話し、それからカンツォーネを聞いていただいたところ、確かにメロディを歌っているだけで、身体(お腹)を使って出てくる声で、音色やヴォリュームを変えるなどの表現ができていない、というようなことを言われました。

手始めに、好きな歌手(ミルバと答えた)の歌い方を真似してみれば、いかに身体を使って、大きく表現しているかがわかるから、とアドバイスをいただきました。

発声のための発声練習ではなく、あくまで歌で表現ができるようになるために発声練習をしているんだ、ということ、改めて気づかせていただいたレッスンでした。(FU)

息をたくさん吐き、ハミングをする時は鼻の奥(鼻の骨)に共鳴させる。

普段から、声を上の方で発声する。

上の方(高い位置)での発声を意識して話そうとすると、違和感があり、自分がぶりっ子になったような感じで落ち着きませんでした。ぶりっ子はベタツとした発声で、上の方での発声とは違う、とのことでした。

よい発声でも、慣れないうちはどこか変な感じがします。

テンポ感があってスピーディーなレッスンですが、レッスン内に疑問に思ったことや感じたことを話す時間も、納得して帰ることができます。(TS)

○鼻から息を吐いてお腹を使うこと。舌を一定に動かしたり顔を開いた状態にして声をだすこと。低音まで裏声を維持すること。鼻から息を出し続けながら鼻唄をするのは、ものすごくキツかった。お腹を使って歌うのは体力がいることなんだと改めて思った。舌の動きや顔の筋肉なども、思ったようにうまく連動して動かせなかったの、今までいかに意識して使っていなかったかわかった。声帯などの見えない部分の動きも、わからないながらも神経を集中していろいろ探っていくながらわかっていくのかなと思った。やはり緊張してしまいました。

今まで低音の地声にいいところがあると言われていました。今回のレッスンでは、もっと軽い声にした方がいいようなので少し混乱しています。(SR)

○低い音も軽く出す。

今まで、低い声は地声で力強く出さないと出ないものだと思っていました。

胸で響かせるというのはよく聞きますが、音にならず苦しかったのですが、「ららがら」で発声したら楽にできました。

頬骨をあげて喉の奥を開ける感じで声を出す。

顎の蝶番を弛めて、あくびをした時のように開ける。

高音から低音まで自然に楽に出せた。

今までで一番低い音が出せた気がします。(IJ)

○せつかく吸った息も喉を絞めてしまうと、息がうまく通らない結果、チェンジの声もスムーズにいかなくなる。どうしても口に力が入るため、あくびをしているような喉や、ただあごを落とすだけのイメージで「あ」「お」などの発音で下あごを単純に落とすすぐらいの意識。各母音の喉を開ける場所は口の大きさとイコールではない。ハミングで鼻がびりびりするような感覚をつかんだらそのまま声でも同じところで響かせる。ハミングで響かせる位置の練習をする。ことばを意識しすぎると、口周りが硬くなり、のどがしまつて声が出にくくなる。響かせる位置の違いを感覚として知ることができた。響いているときは声もスムーズに出ている。いろいろ意識していると、おなかの支えを忘れてしまう。そうすると音がおちてしまう。繰り返し、体で自然にできるまで、それぞれ学んだことができるようにしていくことが課題。その繰り返しを重ねる中で本来もつている自分の声のよさに気づき最大限に表現できるようにしていくことが今後の長い課題。「お」の母音の際の喉の広げる部分が感覚的にわかってきた。

私が説明する内容が、あいまいでわからないとき、トレーナーの解釈ではなく、それが理解できるまで、質問をしてくれたことで、相互理解した上でのレッスンをしてくれている印象を受けました。どうしてもできないことも、大切だと思うことは感覚がわかるまで工夫してくれました。また、生徒側がどんな思いで(今うまくいった)とか、失敗しちゃった。とか、なんとなく感覚わかったかも。など)ひとつひとつのフレーズをどう歌い終えているか、フィードバックにて共感していただいたときにでリラックスすることができました。それによって、不必要な力や考えすぎてしまう思考から離れることができました。(OJ)

sample

レッスン受講生のお勧め作品（鑑賞・Artist）

<CD>

○Cocco

エメラルドというアルバムが出ました。沖縄サウンドと洋楽っぽいサウンドまた J ポップの要素が入り混じっているようなちょっと新鮮な感じがとてもいいアルバムです。沖縄の感じが出ている曲が僕は一番好きですね。アジアの雰囲気がすごく出ているので、Cocco のこのアルバムはおすすめです。(MJ)

<TV & NET>

○「谷村新司の中国インド紀行」

題名は不正確だが、NHK BS で放映された番組。谷村さんが十数年前の若き日に創ったかの名曲「昴」の歌詞の意味を、還暦を迎えた今、みずから探ろうと旅にでたドキュメント。空海がその教本に「真言とは声なり」と残していたことを発見し、谷村さんは自らの人生を顧みて鳥肌がたったという逸話が印象的であった。古代インドには文字はなく、御釈迦様の教えは口伝で伝えられたという。文字ではなく声で伝えることは、古来、人間の根源的なふれあいを実現する唯一の手段なのではないかと思った。(FU)

○「Road to the Metropolitan opera 2011」(podcast)

2011 年に来日するメトロポリタン歌劇場の、これまでの名演奏を紹介するポッドキャスト。音楽ジャーナリストの解説付きなので、部分的なアリアでもとてもわかりやすい。オペラに興味ある人にお薦め。(IK)

<CINEMA>

○「セレナ」

23 歳の若さでなくなったラテンポップ歌手セレナの生涯を描いた映画です。主演はジェニファー・ロペス、アメリカ人にも受け入れられメキシコ人にも受け入れられる音楽をセレナという歌手は 23 歳の若さで成し遂げた。悲劇は自分の経理（友人）に射殺されてこの世を去ったこと。実話に基づいたこの作品はセレナの父親の影の努力もとても参考になると思います。(MJ)

○「ベンダビリリ！もう一つのキンシャサの奇跡」

ベンダビリリとはコンゴの首都キンシャサの音楽バンドの名前で、路上生活者たちによって結成されたストリート系バンドのドキュメンタリー映画です。来月 11 日には日比谷野外大音楽堂でのコンサートがあるみたいですね。映画もコンサートも行く予定ですが、路上から世界へ羽ばたいた人間の生き様というものを肌で感じてみたいと思います。(MJ)

○「Beck」

自分の子供と言ってよい年齢の方たちに混じって観ました。ハートが熱くなりました。青春っていいな、などとは思わなかったのですが、自分はまだ枯れてないと思いました。ロックはよくわからないけれど、聞いていて楽しかったし、カラダも動いてくるようなので、自分は多分リズム音痴じゃないと、自分を励ましました。(KR)

<BOOK>

○「演奏家のためのこころのレッスン」バリー・グリーン、ティモシー・ガルウェイ著（音楽之友社）

アスリート選手が活用しているインナーゲームというトレーニングを、音楽演奏家にも

適用しようという内容。自分の本領を発揮することを妨げているものは何か、それを克服するために

どうすればいいのか。本番に弱いという方におすすめ。(IK)

○「はじめての発声法」ジャン＝クロード・マリオン著、美山節子訳（音楽之友社）

フランスの小中学校の先生と生徒向けのわずか 100 ページの小冊子であり、数年前に偶然本屋さんで見つけた。フランスでは小さい時からこのような教育をしていることに驚くとともに、私に声を出すということはどういうことかをはじめ教えてくれた「目からうろこ」の本である（私の出会った「目からうろこ」の 2 冊目の本は福島先生のヴォイストレーニング基本講座です。私にとってはこの 2 冊をしっかりと理解できればとりあえず後は要らない）。(FU)

○「音楽の聴き方」岡田暁生著（中公新書）

発声には直接の関係はないが、西欧音楽にどのように対峙したらよいかについて示唆に富んだ本であり、クラシック音楽に全くの門外漢の私のような素人には大変勉強になる。8 小節が最小単位であるというような約束事があるというようなことは初めて知った。早速手持ちのイタリア歌曲の楽譜をみると、確かにそうなっている！（FU）

○漫画「よつぱと」

うまいコマ割りに、ほのぼのとしたストーリーに思わず笑ってしまう！（OD）

<EVENT>

○アルフィー・サイラス

ライブをみる機会があった。自由自在に声を扱っていて、少しもブレないのがすごいと思った。目の輝きも印象的だった。(SR)

○Paradime shift

アマチュアバンドですが、ボーカルはお腹からちゃんと声が出ていて自然でパワフル。曲もすばらしい。(SS)

<OTHER>

○森本レオ（俳優）

森本レオさんの演技は幅が広く、俳優として、声優として、ナレーターとしていろんな演技を見てきましたが、自分が特にレオさんの演技で印象に残っているのは、1982年NHKで放映された人形劇「三国志」で名軍師諸葛孔明の声を演じたときです。いかなるときでも感情の起伏が表に表れない。ただ、蜀の皇帝劉備の志を軍師として支え続け、苦境に立たされても全ては自然の天則として受け入れ、最善を尽くし続ける。静かなたはずまいの中にも熱い闘魂を秘めている姿に感動したことが何度かあります。(YS)

○アンディ・フグ（格闘家 K-1 GRAND PRIX 1996王者）

スイス出身。極真会館で長年空手を修行して数々の戦績を残し、1992年からは正道会館に転籍し、1994年にはK-1 GRAND PRIX に初出場します。日本人以上に日本人らしい武道家として、多くのファンの期待を背負っての出場でしたが、一回戦で敗れます。翌1995年も一回戦で敗れます。原因は、顔面パンチを禁じられたルールの下に素手で戦ってきた空手家アンディが、キックボクシングに準じて顔面パンチを許されたルールの下にグローブを嵌めて闘うスタイルに慣れていなかったためでした。しかし、彼は諦めませんでした。何遍負けても、それを糧にして上達を続け、ついに1996年のK-1 GRAND PRIX でトーナメント王

sample

者となり、悲願を達成しました。

自分は実際1994年から1996年までアンディの試合を見に行きましたが、1995年までと1996年で彼の試合中の顔が違っていることに気がきました。一番の違いは、口角の上がり具合でした。もともとアンディはへの字に口を結んでいるのが常でした。1995年までは試合中に歯を剥きだしにしても口角はあまり上がっていませんでしたが、1996年優勝当時は虎が牙を剥いたような顔に変わり、格闘技の雑誌にも「アンディ、鬼と化す!」という見出し入りの写真が載ったほどです。

口角の上がり具合は、その人の本気度を示すものなのかも知れません。

その後のアンディに優勝はなかったものの、1997年、1998年と連続決勝進出を果たしました。

2000年8月24日、アンディ・フグは遠征中の日本で白血病のため、病魔と勇敢に闘った末、35歳の生涯を閉じました。葬儀は生前の本人の意向に従い、日本風の仏式で執り行なわれました。

3年連続K-1 GRANDPRIX 決勝進出の記録は、後に2005、2006、2007年の3年連続優勝を果たしたオランダの空手家セーム シュルトに破られるまで前人未到の記録と讃えられました。

アンディ・フグは我々日本人が忘れてしまったものを、我々の代わりに守り続け、我々に思い出させてくれたような気がします。没後10周年の今年、彼の魂に改めて感謝したい気持ちで一杯です。(YS)

○ブランコ・シカティック (格闘家アクション俳優 クロアチア共和国出身)

格闘家であると同時に、クロアチア国営放送製作映画のアクションスター。

日本の武士道にも敬意を持ち、「クロアチアの虎」の異名の通り、祖国の平和と誇りのために命をかけて闘う男。

自分は彼、ブランコ・シカティックの声を聴き、握手を交わした経験があります。

長年のトレーニングで鍛え上げられた拳は、石でできているかのように重くて固い。

声はアクション俳優特有の、低いがよく通る声で、瞳には弱者を劣る暖かささえ感じました。

世界格闘技トーナメント「K-1グランプリ」の第1回が1993年春開催されるまで、日本ではほとんど知られていないキックボクサーでしたが、この大会で世界から集まった並み居る強豪を次々とKOで破り、瞬く間に日本の格闘技ファンの眼を釘付けにしていました。その一方で、彼が獲得した優勝賞金10万ドルはほとんど彼の手には残りませんでした。内戦で傷ついた祖国クロアチアの同胞を救うため、救急車両や医療機器の費用としてクロアチア政府に寄付してしまったからです。

その後もシカティックは、日本でK-1のリングに何度も上がりました。時には試合中に顔や足からひどい出血を伴う大けがをしても、何食わぬ顔でファイナルラウンドまで闘ったこともあります。

「戦乱に喘ぐ祖国の同胞の苦勞を思えば、こんな傷で泣きを入れてたまるか!俺達の辞書に痛みということばはない!そんなことばは恥だ!」

このとき、彼の闘う姿に、自分は感動すると同時に、日本人としてあまりに恥ずかしく、悔しく感じ、涙が止まりませんでした。

そして、1994年12月、日本の名古屋で、彼は引退試合に望みました。対戦相手は「精密機械」の異名をとるオランダのキックボクサーでした。

傷の痛みと飢えに苦しむ子供達を救うために、目の前で爆弾を浴びて死んでいった友達の鎮魂のために、闘う男の闘魂は、さしもの「精密機械」をも撃沈し、有終の美を飾り、生ける伝説となって、静かにリングを降りてゆきました。

今、彼は政府要人を警護するシークレットサービスを養成、派遣する会社を営み、変わらず祖国に尽くす志を守り続けています。ブランコ・シカティックは、リングでの闘いを通じて、我々日本人が忘れてしまったことを思い出させてくれた気がします。いつか、彼の志に応えたいと強く思います。(YS)

音信 レッスン受講生、OB、関係者の方のお便りの一部です。

○長年に渡りご指導いただき、誠にありがとうございました。鋭い指摘、的確なアドバイス、時に笑いを交えたレッスンは楽しかったですし、とても有意義でした。今回、家族のために退会いたしますが、これまでの教えは私の一生の宝です。心より感謝申し上げます。(SH)

○今までありがとうございました。会報には何度も助けられました。(UD)

○先生の講義は、貴重な内容も弾む会話の様に流れサラッと流れても後々じわじわ実感するから懂れます。私は、考え考え考え選んで話してしまうので話すのが遅いと言われ、本当に懂れます。ありがとうございました。(OD)

目録 アーティストの言葉集 Ei Fukushima

MNO68 W1/100904

OKFN-800 楽しくなければお寺じゃない 松倉悦郎さん

仏教は、現実を受け入れなさいというところから始まる。現実から目をそらしたら解決にならないと教えているわけです。生きとし生けるものすべてを救わずにはおられない阿弥陀様の本願力にすべてをゆだね、自我や我執を捨てて大きな宇宙の還流に抱かれてしまいなさいという。でも、自分は自我も我執もなかなか捨てられないんですね。葛藤があった。そんな自分の姿を知って、これが本当の姿なのかと驚いてまた落ち込む。今思えば、何であんなに…と思うけれど、本当に苦しんだ七年でした。(中略)

「寺が門徒だけとの関係の中に閉じこもってしまわないで、もっと敷居を低くして、広く地域の人たちとの交流の場になっていいと思っています」

そう話す住職の名刺には「楽しくなければお寺じゃない」の文字が刷り込まれている。「楽しくなければテレビじゃない」という古巣フジテレビのキャッチコピーをもじったものだ。

—広くする (F)

OKFN-801 陶芸 (1) 細川護熙さん

陶芸の本を見て、『この陶芸作家に弟子入りしよう』と勝手に決め、一面識もないのに弟子にして欲しいと頼みこんだ。(中略)

ひと月のうち3分の2近く、師匠の家に住み込んだ。そんな生活を1年半送りました。別に、陶芸家になりたいと思っていたわけじゃない、今でも自分を陶芸家だと思っているわけではないけれど。(中略)

私は器用だと思われるけれど、そうじゃないんです。むしろ不器用で、人よりも習得に時間がかかる。けれど、その分、脇目もふらず、集中して取り組む。

だいたい、人に優りたいと思ったら、人の倍、とまではいなくても、人より一分でも長く時間を割かなければ、何事も上達するはずはありませんから。

sample

—不器用、集中、時間 (F)

OKFN-802 陶芸 (2) 細川護熙さん

人はなぜ生きるのか、生きるとはどういうことなのか。自分の胸に問いかけなくては答えが出てくるはずもない。

その上で、やりたいことが見つかったなら、やってみたらいい。精一杯に、人に何と言われようと。何事も漠然とやるのと、自分で意識して計画的にやるのではまったく違う

—生きる、意識する (F)

OKFN-803 3つの質問 ロバート・キヨサキさん

自分の考え方を向上させるには、まず、自分の中に巣くっている「古い考え方」や「古いやり方」を鑄溶かさなければならぬ。

時代遅れのポンコツ車を鑄溶かすほうが、「時代遅れのビジネス」や「時代遅れの考え方」を鑄溶かすより、はるかにやさしい。

アメリカ海兵隊の若い指揮官だった頃、私は、次のような言葉を叩き込まれた。「無能な兵士などいない。無能な指揮官がいるだけだ」

自分自身が変わるために、私が問い続けた3つの質問がある。

- ・ 自分が、怖れていることは何か
- ・ 自分が、口に出してはいえないことは何か
- ・ 顧客により良いサービスを提供するために、自分にできることは何か

週末ともなれば、私は独り座って、この3つの質問に対する自分の答えを書き続けた。その作業は、30分足らずで終わることもあれば、一日中、あるいはそれ以上の時間がかかることもあった。

—有能になるために (F)

OKFN-804 見返りを求めず闘った原田選手のように 百田尚樹さん

100年に一度の不況だとか、何いうとんねんど。日本人は65年前に何もかも失ってここまで来た。計算が合わへんやないですか。例えば金のためだけにやるにはボクシングという競技は苛酷すぎる、誇りとか人生とか、もっと大きなもんをかけて闘わんと闘えないのです。これをしたらどんな見返りがあるねん？なんてことは一切考えず、ただひたすら目の前の闘いを闘った原田さんのように、かつて日本人は生きてきた。そしてこれからも生きられるはずだと私は思います。

—大きなもんをかける (F)

OKFN-805 サー・エルトン 大橋巨泉さん

日本と同じ立憲君主国であるイギリスでは、同性愛者であることを公表し、パートナーの存在さえ明らかにしている歌手、エルトン・ジョンに女王はナイトの称号を授けた。彼はサー・エルトンである。芸能人ばかりでなく、欧米にはホモセクシュアルである事を公表している大臣や国会議員が数多く居る。彼らは非難も迫害もされない。そういう事をするのは超保守派が差別主義者である。

—差別しない (F)

OKFN-806 外国なら検察も動く ジャスティン・マッカーリーさん

英『ガーディアン』紙の東京特派員、ジャスティン・マッカーリー記者がいう。

「政治家が有利な記事を書いてもらうために全国紙の記者に金を払うようなケースは、イギリスにはない。イギリスで同様のケースがあったら、その記者のキャリアは終わるだろう。私自身が事実や

証拠を確認したわけではないからはっきりしたことはいえないが、もし(日本の機密費マスコミ汚染問題が)事実だとしたら、信じられないことだ。職業倫理に反するだけでなく、民主主義にとってもきわめて不健全だ。メディアはその新聞を読む読者やそのテレビを観る視聴者からの信用を失う。その組織とジャーナリストも然りだ

—ダメマスメディア (F)

OKFN-807 名古屋場所 田中喜代重さん

解雇は、力士としては「死刑判決」にも相当するものです。独りの力士の人生を奪うには、あまりにも慎重さに欠けている。これでは間近に迫っていた名古屋場所を開催するため、賭博汚染を終結させることを狙ってスケープゴートにしたと感じざるを得ません。

—汚染の体質 (F)

OKFN-808 言論統制3歩手前 深川峻太郎さん

「地獄への道は善意で舗装されている」という格言があるが、たぶん、その舗装は「真面目」で下塗りされているのである。

—まじめ、真面目の怖さ (F)

OKFN-809 商売で描く 小林よしのりさん

「小林よしのりは商売のために描いている」という馬鹿馬鹿しい批判は当たらない。プロフェッショナルなのに、商売度外視して、「英霊のため」に作った本だ。そもそもわしが商売で描いてなかったら、それはイデオロギーか、宗教で描いてることになる。それこそ不気味で恐ろしいことではないか！

—プロフェッショナルとは (F)

OKFN-810 身の程知らず 小林よしのりさん

「身の程知らず」

自分の等身大の姿が見えない。

自意識肥大。

これは最近の大人から子供までの特徴である。

モンスター・ペアレントやクレイマーもこの類だ。

—自己中 (F)

OKFN-811 プロの作品 小林よしのりさん

『ゴーマニズム宣言』の意見表明には、幾重にもチェックが入っている！！

チェックが入っているからこそ、人がお金を払って読む価値のあるプロの作品になるのだ！

大小便のように垂れ流した意見とはまったく、全然、天と地ほどに違っている！

忍耐に忍耐を重ねて、意見を商品に、商売にしていこう。

それが『ゴーマニズム宣言』である。

—チェックを入れる (F)

OKFN-812 運動を生きがいにするな 小林よしのりさん

これを持ち上げて利用する大人たちがいる。

定年退職者ならいいのだ。運動が「生きがい」になっても。

だが若者はそんなものが「生きがい」になっただけでいけなく、大人が諭してやらねばならない。

—若者の運動と職 (F)

sample

OKFN-813 敗北思想

手当てばかり与えていても国は決して強くない。底を支えても天井は高くない。世界に雄飛する人材も出てこない。リーダー育成どころか、国力や国際的な競争力が落ちていってしまうのは、こうした“敗北思想”がここ20年ぐらい蔓延しているからである。国が必要以上に国民の面倒を見ると、それに相応しい人間しか育たないことは、洋の東西を問わず、社会心理学でも幾度となく証明されている。人間は、助けってもらうことに慣れると、助けられるのが当たり前と思ってしまうのだ。

—慣れるな (F)

OKFN-814 個性と教養 浜田和代さん・浜田宏一さん・若田部昌澄さん

浜田 アメリカの学生は個性を重要視しますね。幼稚園の頃から「すべての子供はそれぞれ違う」というところから教育が始まっています。

反対に、日本の学生は幼い頃からコンセンサス（共通の意見・認識）を優先し、「なるべく波風を立てずにみんなと合わせましょう」という教育を受けて大学に入ってきます。（中略）

若田部 とはいえ、マイケル・サンデル教授の講義について、多くの日本人が誤解している点があります。あの講義では、事前に学生たちに大量の文献を読ませているのです。

勝間 そうですよ。だから議論の素地がきちんとある。

若田部 しかも、古典です。アリストテレス、カントなどを学生に読ませた上で議論している。電話帳のような分厚い講義用リーディング・リストがあり、数々の古典の抜粋が載っているのですが、「それを読んで自分でまず考えなさい」というのがアメリカの教育の真髄ですよ。（中略）

浜田 入ってきた大量の情報をどのようにまとめるのかも大切な能力です。アメリカには、表現力をトレーニングするエリート教育を行なっている高校もあります・自分の主張をどういう順序で書いたら一番エフェクティブ（効果的）になるか、など訓練します。ですから、コミュニケーションとしての作文力も日米の学生の間では大きく差がついてしまいます。（中略）

浜田 日本では、大学が知的想像、知的トレーニングの場として認められない時期がありましたので、その風潮がまだ続いているのかもしれません。（中略）

勝間 おっしゃる通りで、結局、日本には「エリート間の健全な競争がない」と言えます。（中略）

浜田 そういうハングリー精神を養わないようになっているのが、日本の問題点です。

勝間 やはりエリート間で「競争」が悪いことだと思われるのは大きな問題ですね。社会全体の問題です。（中略）

勝間 やはりアカデミズムと政策の分離がありますよね。日本では財政・金融政策について、最新の経済理論を用いた検証が足りません。アカデミズムの世界は日進月歩です。

—社会問題と教育問題の素地 (F)

OKFN-815 余計なことを考えない 勝間和代さん

どうしたら比較の罫から脱却できるか？まずは、「余計なことを考えない」ということが基本になるでしょう。

たとえば、ただひたすら千日間、歩き続けるという千日回峰行という修行があります。比叡山の太阿闍梨、酒井雄哉さんにお目にかかったときに聞いた話なのですが、それを無心にやっていると、人と自分を比べようなどという気持ちは自然と消えていくそうなのです。

たまたま病気をすることによって、壁を乗り越えるケースもあります。死に至るほどの病気や事故から生還すると、「人間って、わりと大したことないんだ」「自分って簡単に消えちゃうんだ」と思い、あまり他人のことが気にならなくなるのだそうです。

—極限に (F)

OKFN-816 「公論」と「世論」 小林よしのりさん

「公論」と「世論」を同じものだと思っちゃいかん。

「公論」とは、単なる情報を浸透させることではない。

大宣伝をくり返して、大多数に浸透させた意見のことではない。

「セロン」の洪水の中で、「公」のための論を考えるために道場を作ったのだ。

—公 (F)

OKFN-817 伊集院静さん

親方が弟子たちに言ったのだろう。

「ギャンブルしてるやつは全部話せ。そうしないと後からわかったらクビだぞ。正直に話せば許してやるから」

そういわれて手を挙げた力士も力士だ。世間知らずもはなはだしい。親方も親方、

「ギャンブルしていた者は今日からやめろ。やったことは口外するな」

—子供部屋 (F)

OKFN-818 予想外の反応 茂木健一郎さん

ところが、学生たちの反応は、予想とは異なるものだった。

一人の学生は、「先生が現状に怒っているのはわかったけれども、ただ言っているだけでは何も変わらないではないか。あなたは、現状を変えるために、何かやっているのか」と逆に問い詰めてきた。（中略）

今の東京大学の『ブランド』は、入試で知識をきちんと問うているから、維持できている」と反論してきた。また別の学生は、「みんな現状に問題があるとわかっているけれども、発言しても何も変わらないと思っている」と解説してくれた。（中略）

そうか、誰も、現状を変えよう、という方向には、情熱を傾けないんだ。今のシステムを擁護する側に、論理を駆使したり、知恵をめぐらせたりするのだな。

—保守の攻撃 (F)

OKFN-819 知的な悲観主義 藤原草生さん

藤原氏もイタリア人には、知的な悲観主義があると言う。

「しょせん人生はうまくいかない、さびしいものというあきらめ、無常観がある」

「逆にうまくいって当たり前と思えば、落ち込むし不安になる。経済危機下でも社会や街の雰囲気は暗くならないのは、人々が普段か

sample

ら、悪が善に勝ると思っているからだ。不運が来たら、ああ来た来た、動じないようにしようという反応だ」

—諦観 (F)

OKFN-820 マンデラとデクラーク 伊藤千尋さん

「誰もが人間として尊厳を保つ権利が保障され、胸を張って歩くことができる社会を築こう。あらゆる色の人々が調和して生きる『虹の国』を創ろう」

彼が偉大なのは、自分たちを虐待した白人に手を差し伸べたことだ。報復をせず、新しい国造りのパートナーと考えた。一方、白人側で差別の撤廃に尽くしたのが最後の白人大統領デクラークだ。特権を失うことを白人に納得させた。二人は共同でノーベル平和賞を受賞した。

—許す、失う (F)

OKFN-821 ブブゼラ 伊藤千尋さん

今回の大会で印象的なのはプラスチックの笛ブブゼラだ。地元のズル語で「うるさくする」という意味で、よく象の鳴き声にたとえられる。

—ブブー (F)

OKFN-822 安易な救助要請の問題 羽根田治さん

かつての山男たちには「救助を要請するのは恥。山は自分の足で登って自分の足で下りてくる。という認識があった。ちょっとやそとのケガで救助を要請するなんてことは考えられず、這ってでも自力で下りてきたものだった。

—自力 (F)

OKFN-823 コピーライト

“老後を国任せにできるの、あと10年

—マスメディアにおける人生を〇任せにしたい発想の例 (F)

OKFN-824 岡部伊都子さんの詩 (1) 比嘉昇さん

同時に、自分の婚約者を積極的に戦争に追いやり、沖縄戦で戦死させたことを悔い、生涯、加害の女として自らを責め続けたエッセイストの岡部伊都子さんの詩「売ったらあかん」を想い出した。

売ったらあかん

友達を 売ったらあかん

子どもらを 売ったらあかん

(中略)

大自然を 売ったらあかん

いのちを 売ったらあかん

自分を 売ったらあかん

自分を 売ったらあかん

この詩は、自分の周囲を、自分が知らぬ間に傷つけたり裏切ったりしているのに、その感覚が麻痺していることへの戒めだと私は受け止めている。そして、普天間を巡る報道に接する我々に対して、どれだけ自分のこととして考えているか、時代を超えて問うているのだと私には思えてならない。

—どれだけ自分のこととして (F)

OKFN-825 岡部伊都子さんの詩 (2) 比嘉昇さん

えてして人間は自分に火の粉が降りかかってきたら振り払おうとするが、他人の不幸や苦しみ、悲しみには、鈍感になりがちである。

—関心を (F)

OKFN-826 コーチ論 廣岡達朗さん

私が考え込むと「これっという一番大事なものは何かと考えて、それについて一生懸命書きなさい。そうしたら後の4つは枝葉としてすーっとまとまる。これは一点絞りとって新聞の文章を書くとき、一番大事なところだから覚えておくといいいい」。

物を書く大変さを身をもって体験できたのも大きかったがこの一点絞りが監督になったときに役に立った。強化ポイントがいくつもあるとしても、すべてを良くしようと思うと散漫になって結果も出ない。党首なら投手と一点に絞ってやっていけば、大きな効果がでる。

—一点に絞る (F)

OKFN-827 死にきれない 童門冬二さん

82歳になった今、私は孫や曾孫世代に対してつくづく申し訳ないと思っている。膨大なツケを後世に残したままこの世を去ることを考えると、死んでも死にきれない。私がこの場を借りて言えとすれば、歴史を振り返ることで先人の智恵を取り入れてほしいということ以外にない。(中略)

「一つの所で命を懸ける」を意味する「一所懸命」という言葉がその頃の雰囲気をよく表している。(中略)

以後、信長は、文化を社会の新しい価値観に据える。「衣食住」のすべてに文化という付加価値を植えつけるため、人々の意識改革を推し進めた。

具体的には、家屋の立て方や庭の造り方、食事の作り方から着物の記事や柄、染め方まで変えていった。すると「天井板には秋田杉」「床の間には北山杉」といったこだわりが生まれ、たとえば山林事業が育つなど新しい需要が生まれた。内需の誕生である。

—責任感 (F)

OKFN-828 嘆かわしい点 曾野綾子さん

今の日本人を見て嘆かわしい点があつたつあります。ひとつは、日本語の「読む」「書く」「話す」ができない人ばかりになったということです。自国の言語を正しく操ることのできない国民に文化は生まれません。

もうひとつは、苦しみに耐えることができず、貧しさがわからないという点です。(中略)

人は多くを知り、あらゆることが繋がっているのだということを理解したうえで文化を教授しなければなりません。そうでないと浮ついた人間になってしまうからです。

—言語と繋がりに (F)

OKFN-829 敵 曾野綾子さん

彼らは血族以外をすべて敵とみなすので、結束して闘います。同時に、敵対する部族が庇護を求めてきたときは自分たちのパンの半分を与えなければならぬという掟を持ちます。すなわち慈悲の心です。

—コミュニティ (F)

OKFN-830 敬意 金美鈴さん

sample

本来、子供が小さいときに大人に対する基本的な敬意を教えなければなりません。ここでいう敬意とは「大人というだけで偉い」という教えです。無条件で大人に敬意を持つ子供は、大人の話や素直に聞き、行動するようになります。大人はそこで、子供が生きていくうえで必要な礼儀や思いやりを教えることになります。(中略)
問題は、今の日本には子供を叱る大人が少ないということです。
—躰、礼儀、思いやり (F)

OKFN-831 草食系男子 金美鈴さん

そんな男は人生に消極的なだけです。プライドが高く、失敗して傷つくの怖れているだけなのです。誰でも傷つのは怖いものです。しかし、傷つくことを怖れているとチャレンジ精神や責任感は生まれません。それではいつまでたっても成長はできません。人間は傷つきながら逞しくなるものです。
—傷つけ (F)

<引用>

KFN-800	ひととき 2008.10	KFN-816	SAPIO 2010.7.14
KFN-801~802		KFN-817	週刊現代 2010.7
KFN-803	BIG tomorrow 2010.9	KFN-818~820	週刊ポスト
KFN-804	週刊ポスト	KFN-821	週刊金曜日 2010.7
KFN-805	週刊現代	KFN-822~825	WEDGE 2010.8
KFN-806~807	週刊ポスト	KFN-826	日本経済新聞 2010.8.14
KFN-808~814	SAPIO 2010.8.4		
KFN-815	『不幸になる生き方』	KFN-827~KFN-831	週刊ポスト

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/	

WO/101019

○没落貴族への道

最近の大きな夢を追いかけず、海外へも行かず、現状維持・満足派の増加は、日本の今の活力低下をさらに低下させることに思えます。私のように、高度成長期に育ったものは、日本と国の貧しさから豊かさへの歩みが連動していたから、おのずとレールにのった人生を歩むものがほとんどであり、レールが外されてきたのは、この10年であるから、私の父の世代は逃げ切ったというか、乗り切ったわけです。

最初から豊かというのは、貴族の家柄でもなければ、ありえなかったわけですが、今の若い人が今の自分を見て、貴族とは思わないだろうし、ましてや世界の多くの国で民主化のために殺された上流階級の子息に自分を重ねてみるなど思いもよらないでしょう。今、来日して居酒屋やコンビニ、ファーストフード店で働く中国あたりの若い人を見て、日本人の祖父祖母の時代は、まさに日本がブラジルから満州(戦後は北朝鮮も)へ出ていった人を思えるでしょうか。このままでは、きっと君らの(というか、私たちということだが)子供や孫は、中国あたりに出稼ぎ労働に行くことになりかねないと思うのです。

守りに入ったら、守るだけでは、負けるしかないのです。日本のサッカーを応援していて、学びませんでしたか。歴史や現実学んだら、テレビを最悪とするマスコミやネットのあまりに安易な情報やコメントに惑わされなければ、もう少しあたりまえの感性と判断はできるものと思うのです。

日本人たるもの、いいところもたくさんあります。競争や勝つことを第一としない精神、恥を重んじ、敗者をいたわる心、まあ、日本人には欠け、他の国々で気づかされるが多くなりましたが。

やられたらやり返せというのは、自らを次元の低いところへ落とし込むことなので、「右の頬を殴られたら、左の頬を差し出せ」と、世界で欧米人-キリスト教徒が今も一番苦手なことを、キリストは残しました。大罪を犯してもごんげすれば許されるなどといった、大きすぎて人間には律せられない救いも。

私はやられたら己の不明を恥じよと考えてきました。まわりから悪口ばかりを言う人を遠ざけてきたのは、自分の弱さがそれに迎合してしまうことが嫌だったからですが、もうそんなこともなくなりました。悪口は相手にせず、とりあわず、批判は聞いた改める努力をする、そのために競争にも身をさらし、批判も来るように仕向け、友より敵をつくり、それを刺激して改革し、成長していく。ただし、自分と同等か、下の人とは争いません。

よいことも悪いことも普通の人よりもたくさん若いうちから経験しました。大きな夢と強い意思があれば、人生はおのずとそういう方向に切り開かれていくでしょう。すると、歳を取るに従って、豊かな出会いがもたらされるようになるでしょう。それは、一粒ずつたくさんの種を一日も休まずに蒔いていた日々があったからです。

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/	

[DATA : C0024 WO/100521 W2/100611]

「舟にのって」

舟にのって出かけましょう
満月の夜 墨絵の海原を
エンジン音だけをひびかせて

港を出ましょう 月あかりの明るいうちに
あなたを連れて 逃げましょう
逃げられるところまで いきましょう

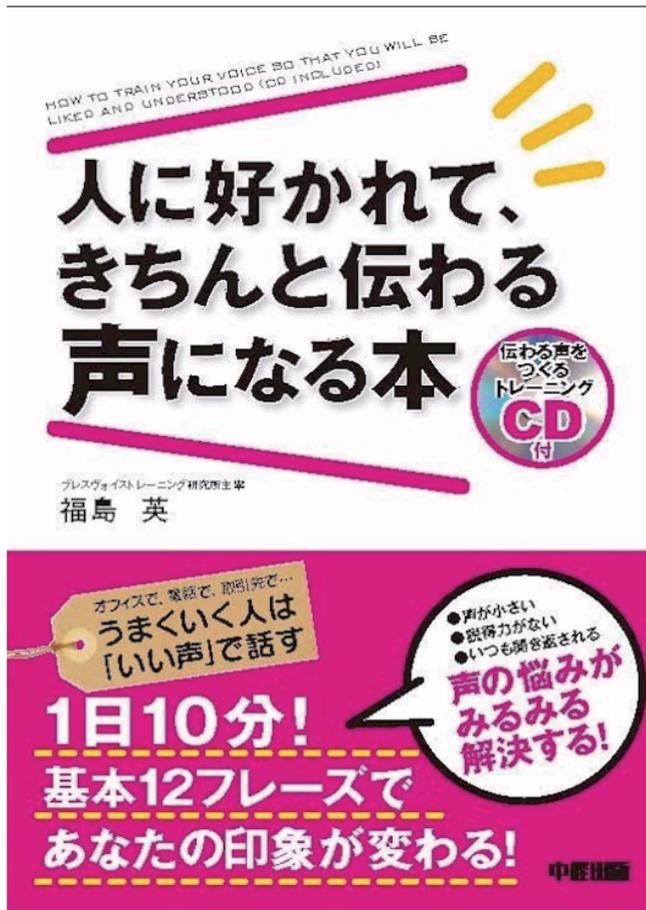
無謀なこととは承知のことです
でも 陸(オカ)に留まっても同じこと
休むところも 仕事ありません

何も無いから 海はやさしいのです
何も見えないから 海は心地よいのです

海の中には宝船 空の上には金の馬車
黙っていても流れていきます

満天の星の下
人の数など知れたもの
人の命などはかないもの
永遠(トワ)の旅に
舟にのって出かけましょう

sample



<新刊のお知らせ>2010年11月

「人に好かれて、きちんと伝わる声になる本」福島英著（中経出版）1,400円

「声がみるみるよくなる本」の続編の基礎ヴォイスづくりです。是非、ご予約の上、お求めください。

人よりも声が弱いと思う人、よい声になりたいという人もいれば、声をもっとコミュニケーションの武器にしたいという人もいます。かなりの悪声なのに自分の声がよいと思っている人もいます。あるいは、自分の声はとてもしんどいと悩んでいるのに、ほとんど問題がない人もいます。声は、自覚や自己評価だけでは客観的にチェックしにくいところがあります。

さらに難しいのは、声が相手に聞こえるということと、きちんと伝わるということには、大きな違いがあるということです。

「聞こえる」でなく、「伝わる」というのは、状況や相手の態度や能力にもよるので、さらに判断が複雑になります。

本書はそういうつかみどころのない声の正体を明らかにし、目的に応じた声のキャリアアップを目指したものです。

この十年ほどの間に、ことばによるコミュニケーションに対する関心が高まってきています。

この背景には、「以心伝心」とか「あうんの呼吸」などに象徴される伝統的な意思疎通の方法が通用しにくくなったことがあります。ことばの裏や声のニュアンスが読めなくなってきたのです。また、一人っ子が多くなり、兄弟や家族、親類、近所づき合いも少なくなりました。友達づき合いさえ、メールのやり取りが中心になっています。

ビジネス社会は、他人とのコミュニケーションによって成り立っていますから、このような環境で育った人たちが“ものの言い方”や“その受け取り方”に悩むのは当たり前といえます。

面接や交渉はマニュアルどおりでは通じません。相手の心に働きかけ、心を動かすのですから、何よりも大切なのは、「声の力」です。

しっかりとした声、聞いて感じのよい声、気持ちを明るくする声、この人と一緒に仕事をしたい、この人を仲間に入れたいと思わせたい。笑顔とボディランゲージ、それに声には、本音やその人の潜在能力が出てくるからです。

それには、もっともよく使うあなたの声を鍛え、それを変幻自在に応用させて、場（状況）に対応させる力をつけることです。

そこで本書では、次の三つを指針にしました。

1. 基本のトレーニングで、声やその声を支える呼吸（体）をしっかりと身につける。
 2. シチュエーションごとに望まれる声を習得する。
 3. ビジネスでよく使うフレーズを声とともに丸覚えする。
- アナウンサー、役者、声優、タレントが一声でプロとわかるのは、こうしたトレーニングを日々継続し、チェックし直しているからです。

本書のCDを繰り返し聞くことで、反射的に「はい」「恐れ入ります」「ありがとうございます」とよい声で、スッと出てくるようになります。すると、いい感じの余裕が出てきます。そうなれば、半ば成功です。一日十分ほどのレッスンを毎日続けていくと、あなたの呼吸も声も雰囲気が大きく変わっていくでしょう。「聞こえる」声が「伝わる声」になり、それによってあなたの周り、職場や仲間も変わっていくはずですよ。

また、付録の般若心経は、呼吸や発声、発音のトレーニングに非常に有効です。私は日本人の声で一番うまく効果を上げているのがお坊さんの声だと思います。心身のリラックスやモチベーションを高める効用もあります。CDにあわせて毎日、読経で発声しましょう。

本書を活用することで、あなたは、かなり高度な音声コミュニケーション能力を身につけることができるでしょう。何よりも、あなたは自分の声を好きになり、声を出すのが楽しくなります。すると、いろいろな人とよい人間関係を築いていくことができるようになります。仕事もうまくいくようになっていくのです。

さあ、今日からCDを聞いて声の魅力を獲得していきましょう。

（本書の前書より）

sample