

sample

Voice Culture Club No.353 CONTENTS

巻頭言「答えの限界」	1
声とヴォイストレーニングの話IV Vol. 94	1
論点 Vol. 48「声と音楽性を身につける」	3
NEW 声と歌のためのヒント Vol. 20「サービスと声文化」	8
トレーナー共通Q&A Vol. 114「Q. よい声とはどんな声をめざすのでしょうか。声に問われることは何ですか。」	11
ヴォイストレーニングのQ&A	12
レクチャーメモ・レッスンメモ	17
閑話休題 Vol. 46「空手」(2)	18
今月のひとことアドバイス	18
トレーナーのメニューとアドバイス	19
レッスン効果・体験・音信	22
レッスンからの声	23
おすすめアーティスト・作品	27
レッスン課題曲 Vol. 88「パローレ・パローレ」	27
fukugen「グローバリズム」「盲目的になりやすい時代」「情操教育」「ニヒリズム」「徳育如何」「よいトレーナーの対処法」「バイデン大統領の吃音」「ダルビッシュ有のことば」	27
講演レジュメ&アンケート	28
ステージ評価表	31

発行：ブレスヴォイストレーニング研究所

巻頭言 「答えの限界」

私は、この研究所で数多くの「問い」をトレーナーやクライアントに、そして、この世の中にも求めてきました。

研究所のQ&A ブログには1万件にもなろうとする問いと回答が掲載されています。

回答といっても、読む人には必ずしもその人に合った個別のものにならないので、「例」、「サンプル」として、オープンにしているつもりです。一例だけを正答としては、その人に当てはまらないことが多いので、何人もの、いくつかの答えを挙げています。

未だうまく解答できないものもたくさんあります。サンプルに答えているものほど、多くの問いをそこに含んでいると思われれます。それが、一般的な答え、「例」「サンプル」の限界なのです。

それをふまえてうまく活用しお役立てください。

福島英

声とヴォイストレーニングの話IV

Vol. 94 Iからの連続Vol) [by Ei]

○声がよいということ

声がよいという自信があると成功します。もちろん、声がよくなくとも、声の使い方がよい人もいます。さらに、声も声の使い方もよくないのに、声の感じがよい人もいます。どれでもよいのです。

A. 声のよさ（生まれつきの声、育ちの声）

B. 声の使い方のよさ（教育された声）

C. 声の感じのよさ（受け手の感じる声）

多くの人は、声のよさは生まれつきと思っているかもしれませんが、それは楽器としてのできにすぎません。さらに、よしあしといっても、体質などと同じく個性です。

A～Cがよくないのに、信頼できる印象を与える人もいます。

○これからの研究

音楽なら声の評価もありますが、この「個声」については、基準は設けられていません。顔や体型やファッションほど研究もなされてこなかったのです。

大切にないからではありません。

人間は文字を書くまえから絵を描きました。人相書きなども、そう難しくなかったでしょう。しかし声は、近年、蓄音機の発明からようやくスタート、そして一般の庶民にはレコーダーが普及するまで、聞き返すことも残すこともできなかったのです。つまり、手をつけにくい未開の分野だったのです。

○声の使い方と感じ方

声のよさに個性はあっても、優劣はないとわかりました。それではどこで判断するのでしょうか。

声そのものを変えることよりも簡単にできることとして、声の使い方というのがあります。歌なら、発声や歌い方のことです。役者なら、せりふ、言い回しです。アナウンサーなら、アクセント、イントネーション、発音と、それぞれに訓練があります。

一方で、もっと大切なのは、声の感じ方です。本当に声について決めるのは、発声している側でなく、聞き取る側であるということ、ここでもう一度、確認しておきましょう。

sample

○声に反映されるもの

声を聞くと「何か元気ないな」「悪いことあったのかな」など、わかります。その人に不幸があると、体に出ます。表情、眼、姿勢、体つき、動作、そして声に表われるのです。

以前は羽振りのよかった人が逮捕されると、TVで別人のように暗い顔をしています。暗い声になっています。報道でそういうのを選んでいるのもありますが、誰でもそうなるものでしょう。

子どもなどは、すぐわかります。“今泣いたカラスがもう笑った”と、表情の変化のスピードの速さや幅の大きさに驚かされます。かつて、私たちも子どもの頃はそうだったのです。

あなたはどうでしょうか。笑ったり笑い転げたり、泣いたり泣き腫らしたり、そのときの声は、それに反応していますか。

○声の魔力

声が出るのは、とても複雑なメカニズムです。声帯は、どんな楽器よりすぐれています。わずか2センチほどで、これだけの自在な音を扱えるものを、人間はつくり出せるのでしょうか。

声でのコミュニケーション術、それは、言葉とともに、人間の獲得した最大の武器であり、芸術です。わずか2歳の子がいくつかの言葉だけで会話をします。いえ、赤ちゃんは、言葉もなく、声だけで自分の意志をまわりに伝えていきます。大変なことなのです。

○愛される声になる方法

「〇〇の声」と言われても、わかりにくいときがあります。そういうケースでは、逆の声を考えましょう。たとえば、「愛される声」に対して「愛されない声」とは、どんな声でしょうか。

つまらなそうな声、ぶっきらぼうな声、平坦な声や、事務的な声、官僚的な声、つまり、表情のない声ですね。

おどおどした声、落ち着きのない声、あわてたような声、このあたりは、ときに魅力的ですが、いつもそうであると、ついていけず疲れそうですね。

暗い声、こもった声、鼻に抜けた声、つまった声は、あまりよくないでしょう。

なまめかしい声、ハスキー声、悪女っぽい声、セクシーな声、このあたりは好き好きでしょうか。

一方、愛される声は、やさしい声、明るい声、元気な声、さわやかな声など、これもいろいろと言えますね。

声そのもののよしあし以上に、声に心を込めて使うこと、そしてきちんと相手の胸に届けること、キャッチボールのできる声が大切です。

○大切なことを伝える声

「どんな声を使えばよいですか」というのは、すべて相手の立場から考えてみればよいのです。カン高い声、すっとんきょうな声で大切なことを告げる人はいません。そう、大切なときは、大切なことを伝える声を使うのです。

どんな声ならあなたは嬉しいですか。言葉にもよりますが、TV番組ふうというなら、花束を渡されて「お願いします!」。そのとき、顔、スタイル、態度、他にもいろんな条件もありますが、それをだめ押しするのが、そのときの声から伝わるものでしょう。

世の中では、声の勢いで思わず返事して、結婚してしまったということもあるでしょう。タイミングと合った声、それが適切な言葉に伴ったとき、思わぬ効果をあげるのです。

武器は言葉だけではありません。声という魔法の力を手に入れましょう。

○声のセックスアピール

人をとりこにする声、それは、その道のプロ、映画の俳優が教えてくれます。あるいは、歴代の歌手にもみてとれます。

人を好きになると、人は外見上も変わります。動物では発情のシーズンとして訪れます。人間は、それがいつでも訪れるようにし、恋という言葉に置き換えました。

まなざし、しぐさ、そぶり、子どもが大人になる一時、声も色っぽくなります。恋できれいになる、恋で魅力的な声になります。色気とセックスアピールは、体に表われます。特に、声には、大きく表われます。目がうるおって、声にも艶が出てきます。性腺刺激ホルモンが活性化すると、声がセクシーになるのです。

○文化としての声の装い

たとえば、寝起きの声はセクシーです。なぜなら、鼻声になるからです。異性をひきつけるのに、自然が用意した体のメカニズムです。

「色気を振りまいて」に、目くじらを立てないでください。ファッションや香水にこだわるのも同じことなのです。性愛をストレートに出さずにつつまこんだ、それを文化というのです。

オシャレしてきれいになるのが、いけないことでしょうか。性的魅力—、それに対して、ネガティブな考えを捨てることです。

○受け入れてみる

異性にもてない人ほど、アプローチをこぼむといわれ

sample

ます。もちろん慣れもあります。声をかけられて、あなたはどうか対応しますか。ちょっとした猥談でも、適当にあしらえるのが魅力ある大人です。何もかも拒んでは、どんな関係も発展していきません。

心を開き、いろんな経験をもっておくことも大切です。コミュニケーションをとらなくて、自分に合った人が見つけられることはありません。

近所でも職場でも、身近なところにいる人は、確かに似た育ち、考え方、生き方を選んでいるのですから、あなたと似ています。うまくいくかもしれません。

でも、本当にふさわしいかどうかは、違うタイプの人を知ってからこそわかるのではないのでしょうか。いろいろな人に適度にモテているのも、余裕になり、魅力となり、確かな判断力をつけられることになるでしょう。

逆に考えてみましょう。あなたしか知らず、あなただけを追い求めている人を、あなたは好みますか。あなたが好きなタイプでなければ、ストーカーのように恐く思いませんか。

○知ったあとに

どちらにしろ、決め手は、コミュニケーション力です。それは会話がメインです。会話は最初は知識、お互いの共通の話題を言葉で交わし、知り合っていきますね。そこからいろんな体験を共有して、その反応で本当のところを知っていきます。

話すことや体験することが、一段落したとき、待っているのは、存在感の世界です。そこは言葉も体験もいらず、イメージを思い浮かべたり、表情を思い描いたりして、コミュニケーションします。それを引き出すのが声なのです。

○出合いを引き寄せる声

「出合いを引き寄せる声とは」と、聞かれたことがあります。引き寄せる、「ほらほら、ほら一あ」って、それではホラーですが。

相手を惹きつける匂いってありますよね。そう、ウンコと似た成分の香水。動物や子どもは、ウンコの匂いを嗅ぎます。「色っぽい声だね」っていうのは、まさに原始的な本能を刺激する、セックスアピールのある声なのです。

それをいつも出しているなら、ただの動物、しかし、動物は、発情期以外でそんな信号を発しません。

あなたも仕事は仕事、生活は生活、遊びは遊び、それぞれのモードの声でよいのです。

恋愛モードでは、艶めかしい声をチラッとみせるのです。声チラ。そこで相手はドキッと、そしてメロメロとなります。あなたの声で。桃井かおりさん、大原麗子さん、竹下景子さん、声に色気がありましたね。

○イタリア人の人生観

イタリア人は、人生の価値を愛すること、歌うこと、食べることに、この三つに見い出しています。愛することは、声です。歌うこと、これも声です。食べること、これも喉を通ります。もちろん、これはおいしいものを味わうことですから、少し違いますが。人はパンのみにて生きるにあらず、芸術好きなイタリア人は、グルメであり、オペラ、そしてアモーレを楽しむのです。

○日本人の文化

翻って日本人はどうでしょう。あなたはどうでしょう。見合い結婚で“沈黙は金”、“質素、契約を旨とする”を、かつての日本人は美德としていました。そして、バブル期に“ぜいたくは敵”から、“ぜいたくは素敵”になった。

恋愛での結婚形態は、人類史上、特殊なことで、ようやく最近、ポピュラーになってきたばかりです。西欧でもかつては許されなかった。今も、多くの国では、まだ許されているものではありません。

その自由の獲得がものごとを大変にしているところもあるのです。

しかし、日本人も恋愛するようになりました。アモーレ、愛し合ったら結ばれやすくなる。カンターレ、そして、誰もかも、カラオケで歌っています。

マンジャーレ、グルメ、これはもう、イタリアを超えたでしょう。

こうして、口や口の中や喉が豊かになっていくのは、私も嬉しいです。あとは、あなたから発せられる声がよくなれば……。

○世界で一番よい声を目指して

日本人は、それなりに偉大で、自分たちのもっとも弱いところを努力で解決してきた国民だと思います。

声が出なくて歌がへたなのを、カラオケなんかつくってしまった。声も歌もだめなのに、じょうずに聞こえる魔法のキカイ。こんなもの日本人以外は、考えつきません。しかも大きなビジネスにしてしまった。音響技術も、ピカイチでしょう。

ですから、私もいつか、日本人の声も世界一にすることができるような夢を、ずっとみているのです。世界に名の知られる歌手は、まだ、いないけど、そのうちどんどん出てくるようにと。

○声そのもののレッスン

これまで、私は「声そのもののレッスン」というのを中心にやってきました。(あとの半分は、歌唱のための音楽、歌の判断基準を入れていくことです。)それはとても説明しにくいものです。

体—息—声—ひびき、(姿勢—呼吸—発声—共鳴)と、瞬時に同時に行われるものだからです。それをこの4つで分けて、各々トレーニングすることもあります。

体の中に空気があって、それを吐くときに声にしたら、ひびきます。姿勢と呼吸とは、歌うときのフォームとして、ひとまとめに捉えてもよいでしょう。

みえない呼吸を発して声にすると、すでに発声で共鳴しているのです。意志、気、エネルギー、そういったものが発されて音声となるのです。それを支えるのは、筋肉と骨でのフォームで、全身が関わるのです。

○声が出ないところから

私のように、十代で声が出にくかったものには、自在に声が出るような人の声の出方というのは、見当もつかない謎でした。料理人でいうと、その隠し味は何かと問うようなレベルではなく、どう素材を料理するか、素材とは何かというレベルにも至らなかったでしょう。いったい食べられるものと食べられないものとは、どう見分けるのか、食べて吐き出すものは食べられない、では食べられるものを見分ける、あるいは、食べられるようにするには、どうすればよいのかというくらいのレベルでした。

どんなに、サンプルとなる声をまねてみても、アカペラでほぼ同じ条件で録音しても、1、2秒の再生でプロの声と素人の声とわかるのです。声の大小も高低もなく、わかるのです。

鍛えられた声、練られた声と手つかずの声、口内だけとか口先だけの声は、明らかに違います。それなら、そうしたギャップを埋めなくてはと思うわけです。でも、どうしたらよいのか、ということです。

○音色

音色というのは、人によって違います。歌唱のフレーズをサンプルとして聞いても、10人10声です。それでも、11番目に自分のを入れて聞くと、とても弱く頼りなく心地よくなかったのです。大人の声でない、プロの声でない、まるで素人の声なのです。

それをその土俵で勝負できるようにしていく、それは今から考えると、この複雑な表現の世界、まぎらわしい

歌唱の世界へのアプローチとして、シンプルでわかりやすい基準でした。

一流のプロの10人の声は、それぞれに違いますが、自分のと比べると、どれも力強く安定していて心地よかったです。

○長さ

とにかくも音色はよくわからないので、あきらめ、まずは、長さでみます。5~10秒と、ロングトーンです。クラシックならもっと長く伸ばすものもあります。1、2音を伸ばすところ、たとえば、「te—」でたった5秒、伸ばしておわる。ここだけでも、プロと私との違いは明らかでした。いえ、もっとわかりやすく差がついています。

一流のプロのは、先の要素に加えて、深さ、さらに崇高さ、精神まで感じられる声です。それに対し、私の、人格を全て否定されるような声だったのです。だから私は、自分の声を聞くのが嫌という人が少なくないのもよくわかります。

○高低

長さでの問題は、高低ではさらに顕著になります。中音域でさえダメなのですから、高音域、低音域では、もはや、お手上げです。

ハイトーンなどは出なくても、無理に出そうとして出しているうちに、それなりに出るようになってきます。それが不しげんで完成度が低く、到底、プロとして通じない、無理だと判断できるとおさまっくら、絶望を感じました。

○レッスンへ行く

そして、ようやく発声やヴォイトレの必要を感じてレッスンに行こうとなります。

最近、最初からレッスンで身につけていこうとする人も増えました。1、2カ月くらいでやり方を覚えて、半年から1、2年でうまくなっていくように思うわけです。

私は、きっと、もっているものがだめなのに対し、求めるものはハイレベルだったのだと思います。歌と音楽での判断は、全然できなかったということもあります。十代での身のほど知らずということです。この声は、ポップスでの歌い込みくらいでは直しようがない、正統な発声を学ばなくては聞くに堪えるレベルに達しえないと悟ったのです。

○求める

それは、大きな声で激しく歌うというわけではありません。私は、サンプルとした歌手たちの、話すときの声や、しゃべるように歌うのにも魅かれたのです。歌以前

sample

に、口先ではなく腹から体中ひびいた声ですでに出ている、そのレベルで求めたのです。(そこはオペラのきらびやかなハイトーンに魅かれ、音大に行った人と異なるところです。)

私の初期の本に、「声をつくりながら歌う日本人、声が溢れ出ていて歌えてしまっている外国人」というような対比表現があります。今から考えると、私は、第一に、声の出る体が欲しかったのです。

○声が出ている

それから十年、「あー」と出したひびきがイスを伝わり床から足にひびいたとき、ようやく声が身についてきたと自覚しました。それは、十代後半からの人生のもっとも大切な時期を、ほとんどそれだけに費やしてきたことへの見返りです。そして、1日10時間、トレーナーとして声を使っていくことが同じくらいの期間、続きました。

私は、それだけのコストを他の人に求めようとは思いません。そこには、無駄も無用な努力、試行錯誤ゆえ、ロスも相当あったと思うからです。伝えるのなら、自分の費やしたコストより少なく、相手が価値を得られなくては意味がないと思うのです。

○筋トレと声トレ

昔、自己流でマッチョになるのに10年かかった成果は、今は、ボディビルダーのジムに行くと、3~5年で、より確実に楽に効果よく得られるでしょう。

「結果にコミットする」というライザップでのダイエットなら、2カ月で、多分、確実に減量できるでしょう。それは、お金で1日24時間の管理を買うわけです。「食べ過ぎないから減量する」という当たり前のことさえ、人は、そうした覚悟をしなくては容易に成し得ません。

声においても、そうした成果を目指しています。しかし、体の筋肉よりも個人差が大きく、難しいのです。いえ、難しいタイプの人々が何パターンもいるという方がよいかもかもしれません。

音大にトップレベルで入れる人でも、2、3年でハイレベルとなるのは到底無理です。年齢もあるかもしれませんが、それなりの条件のない人では、5~10年はかかってしまうものなのです。

○弱点の克服と強化

とはいえ、日本人でなければ、もう少し早くハイレベルに達するでしょう。これは、帰国子女やハーフの人のレッスンを、日本語以外で日本ではない環境に近づけて行くと成果が早まることでわかりました。西洋だけでなく、アジア、アフリカ、アメリカなどでも同じようです。日本人にはハンディが大きいのです。

だからこそ、ブレイクダンスの分野のように、得意な人の少ない日本人にとっては努力の見合う分野になるともいえます。

音楽性、リズムもピッチ感も一流となると、そこは別の意味でハイレベルの2乗になります。しかし、声に関してなら、世界レベルに達するのはトレーニング次第といえます。

○3つのクリエイティビティ

日本人には生活の環境、習慣に加えて、日本語をも含む言語表現の環境、さらに音楽の環境と3つの壁があります。それを一つずつ突破することを計画に組み入れなくてはなりません。

それに加え、歌い手なら、創造力です。アーティストということばに置き換えたらよいでしょうか。オールデイズのコピーバンドのヴォーカルなどとは異なる要素が必要です。才能というわかりやすいでしょうか。

普通、ヴォイトレでは、創造力まで問いません。しかし、私は、歌のオリジナリティについては、声に加えて、フレーズ、フレーズの結合(構成と展開)の3つで問っています。3つが伴うとまさに天才ですが、どれか1つでもプロの条件としては充分です。

○オリジナリティと世界観

オリジナリティとクリエイティビティは違うのですが、そこには、いろんな考え方があります。

私は、オリジナリティは、その人の生来もつ条件、体、声質、性格などに根差していると考えます。

そのなかで声そのものは、楽器と違い、かなり本人の才能の発揮の方向を限定するものといえます。だからこそ、声そのものの可能性を一杯広げた上で、自ずと限定されてくる中での差異、価値を取り出していくことが重要なのです。

それが認められたときは、オリジナリティと言うよりは、クリエイティビティや世界観と言われることが多いように思います。

多くの場合、今の声で加工しない方がよいということです。自分の声の根本的なパワーを充分、限界まで引き出すまで待つことが器を決めます。そのところに、本当の意味で、ヴォイトレが必要なのです。

○メロディフレーズの処理

別の見方ですが、オリジナリティを楽器特有の音としてみると、クリエイティビティをその音のつなげ方と考えることもできます。つながり方の方に音の特性が出る人が多いので、それもまた、オリジナリティでしょう。

sample

私は、オリジナルフレーズ（でのメロディ処理）として、そこまですを基本メニューにしています。そこでとことん表現として煮詰めます。

一曲フルになるとプロの歌手でも必ずどこかで破綻します。2 オクターブ近くとメロディ、歌詞をベストの声だけで処理できる人はとても限られているからです。

○テクニカルより素質？

プロはそうならないように、いろんなテクニックで構成、展開します。そこは、けっこう人為的なのです。しかし、それらは、その人独自の持ち味、オリジナリティが出ている上で、許容されることです。日本では、それなしにテクニカルにつくりあげてみせているゆえ、浅薄さを免れないのです。

双方が伴ってこそ、真のクリエイティビティとなりません。

しかし、歌は、また、おもしろいもので、いい加減なところもあります。マリア・カラスの歌を、そのまま本田美奈子が歌えてしまったりするのです。要するに、作品となれば、音楽性に基づくイメージーションでの加工に助けられるのでしょね。

○歌は、声と音楽

歌のためには、声づくりとともに音楽を身につけなくてはなりません。これがまた、やっかいなのです。

一つは、メロディ、リズム、ことばといった基本要素の徹底です。これには、それぞれ多様なマニュアルが出ています。

ことば以外は、楽器で学べます。楽器の方が学びやすいといえます。声が出なくても音が出たら、そこで基礎から応用まで、つまり、楽譜を正しく音におこしていくところまでは、簡単な曲なら2、3年もかからないでしょう。歌のメロディを正しく演奏するだけなら、2、3カ月で到達できます。

しかし、本当に必要なのは音楽性を伴ったレベルです。そこまでは10年はかかります。

○音楽性と声のパワー

海外のプレーヤーのように、楽器が弾けたら、それなりに歌えるとならないのは、日本人の日常レベルにおける声の力のなさです。これは、ギタープレーヤーがベースもやるという近さではなく、ドラマーがキーボードを弾くくらい違うものです。しかし、音楽的ということでは、スポーツが違って一般の人よりも他の競技のプレーヤーは基礎体力や運動神経などがあるだけ、ずっと有利なはずなのです。

楽器ができたり音楽性があるだけで、シンガーソングライターや音楽性の高い歌い手になってしまう人もいま

す。この場合、声のパワー、歌唱力は、それで勝負している歌手よりは、絶対的にないのです。

日本のジャズ歌手などは、くっきりとこの2パターンに分かれます。英語の発音がよい美人歌手などは少なくありませんが、太ったパワフルな日本人歌手などはあまり見ないものですね。それは、ミュージカルにもいえませぬ。ただ、パワーがなくなった分、個性的な劇団出身の割合が低下して、優等生の音大出身者が増えています。

○研究所の教材

研究所では、音大に入るためや音大で使う教本を併用しています。メロディ、音程、リズムの基礎は、「コールユーブンゲン」を、それも難しい人には「子供たちのソルフェージュ」のシリーズ。拙書では、「ヴォーカルの達人 音感、リズム編」「ヴォイストレーニング大全」（共にCD付き）にあたります。

別に、音程の全パターンやリズムの全パターンのCDもつくりました。全パターンとは、曲ではなく、音程やリズムの組み合わせの全てを並べて、それに慣れていくということです。

ただし、こうした基礎は、読譜や聴音と同じで、音大生などの必要とする基礎力にすぎません。合唱団ですぐに歌うときに対応できるくらいの力です。ですから、音楽性というのには、全くもって足りません。全自動ピアノのバイエルの演奏くらいのレベルに至ればよい方です。

○天与の力

音楽性そのものは、天与のものかもしれませんが、こともあります。天与というのは、同じ条件で聴いたときに、他の人よりも捉えることができる、きちんと正確に、ていねいに、いろいろ気づく、いや、誰よりも感動して接することができるのが、最大の能力かもしれません。大体、心から感動しなければ、この道に人生を賭けようなどとは思わないでしょう。一流になった人は、そうした原点から違います。

○多種多様のヴォーカル

ヴォーカルにおいては、その動機としては、かっこよい、あこがれる、もてたい、目立ちたいなども、少なからず、あるものと思います。

多くのプロの人と接するのも長くなっていくと、レッスンで声の地力、特徴に加え、日常生活や育ちなども知っていくわけです。ヴォーカルにおいては、あまりにも多様で、一くりにして述べられません。歌そのものも、歌うのが好きとは限らないという人もいます。このあたりは、いずれ、別にまとめたと思っています。今は、こうしたレッスン体験が、独自かつ普遍的と私が思って

sample

いる研究所のレッスン体系をつくっているというのに留めます。

○器と懐の深さ

レッスンには統一マニュアルはないのです。多様な人の多様な目的に合わせ、さまざまな教材と判断の基準をもって対するという事です。

あなたが1叩けば1、100叩けば100戻ってくる、というようにセッティングしています。逆にいうと、10しか叩かなければ10しか得られないのです。

私が思うに、日本の教育は、ヴォイトレでさえ、全員に10を、ほぼ同じペースで与えようとしていきます。できなくとも5にはして、いくらできても10まで、という感じです。

それは、クリエイティブな世界において伸びようとする人には、時間の無駄というか、方向が違います。飛び級の連続で、どんどん叩けるようにしておき、それをトレーナーが個性的に広げられるようにしていくのが理想です。

ただし、トレーナーが個性的すぎたりアーティストすぎたりすると、そのファンクラブのように、そこで楽しむ趣味で終わってしまいがちです。それでよければよいとは思いますが、気をつけなければならないことです。

○教材

声づくりの実際については、論点やトレ選にも詳しく述べています。「トレ選」(ヴォイストレーナーの選び方)を中心にお読みください。私の声づくりの理論書は、「ヴォイストレーニング基本講座」「ヴォイストレーニング実践講座」(シンコーミュージック)です。

音楽へのアプローチは「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」(音楽之友社)に詳しいです。ここでは、音楽性を養うこと、つまり、歌手の耳の鍛え方をアドバイスしています。

私が、求められるレベルと今の声のギャップと言ったうち、今の声の足りなさは、声づくりでトレーニングしていきます。求められるレベルを高めるには、耳を鍛えることです。どういう音楽、歌がすぐれているのかを瞬時に判断できる力を身につけていくということです。

○トレーナーの評価力と説明力

先に述べた音楽基礎は、単に、リズム感、音感、ことばの正しさをチェックするだけです。本当は、自分の声、歌をどこまで客観的に評価できるか、これが修正や補強をしていくときのベースになります。もちろん、プロデューサー、トレーナーに評価してもらうのはよいですが、それは、評価基準を学ぶためです。

そして、ここがもっとも強調したいところですが、歌のよさ、声のよさをきちんと聞き分けられるトレーナーでも、それをことばなどでしっかりと伝えられる人は、ほとんどいません。

歌のよしあしなどは、素人でもぱっと聞いてわかります。しかし、たとえば、「カラオケチャンピオン大会レベルでも、全員にブレることなく点数をつけられますか」、「その根拠やスタンスを本人やまわりが納得できるように説明できますか」、ということです。

○評価の違い

私がみると、歌の評価は、プロ歌手やプロデューサーもかなりいい加減です。好き嫌いではなく、すぐれているかどうかでみるができなくなってきました。器用でうまいのではなく先の可能性、潜在能力、素質があるのかということです。

私は、トレーナーとしての立場で、長所と可能性をみます。レッスンやトレーニングを前提とするのですから、そこが第一です。

多くのトレーナーは、音楽性ではなく、基礎音楽レベルで正確でないところを減点としてみて、そこを直すレッスンをします。

私からみると、それは、すでに音楽的な感覚が入っていないか、そのイメージに声を動かせないのであって、いくらその延長上で思い通りに歌えるようにしても、大したレベルには達しません。歌ということなら、楽譜とどんなに異なろうが、新しい表現価値が出ていたらよいということです。

私は、専ら音楽性と声との兼ね合いでみます。しかし、巷のトレーナーの多くは、欠点の修正と声の調整だけをしているのです。それが全て直ったところで、正しく美しい歌になっても、魅力的でパワフルな歌、人を惹きつける歌にはなりません。

○私の専門分野と限界

そうして自らを振り返ると、私は、プロのレベルと一流との間のギャップをみることをずっとやってきたのです。その判断と実力養成が専門といえます。そこをみる才能はあるということで、これまで続けてこられたのです。厳密にいうと、それは、専ら、日本人の歌い手についての事です。外国人のグラミー賞レベルの判定になると、このスタンスではできません。(日本のレコード大賞などの選別などもです。)

カラオケのチャンピオン大会などでは、厳密にジャッジできますが、そこにいる審査員とは、一致しません。うまく卒なく器用に歌えている人を高く評価していることが多く、個性的、魅力的なパワフルなヴォーカルは、大体、準決勝くらいで落ちるようなのが、彼らの基準です。

sample

私がジャッジできるというのは、誰よりもその根拠を細かく説明できるからです。声と歌という音楽性に基いたところにおいてのことです。それは、舞台や現実社会の現場までは充分に通じることでしたから、何年もやっつけられました。PV（映像編集の作品）などルックス、振り付け、ファッションセンス、ダンスなどを入れた総合評価では、プロデューサーほどお役に立たないかもしれません。そういうときは、別の専門家と分担とさせてもらっています。

○日本の価値観とその行方

ものまねの歌は原曲を知らなくとも見分けられます。選曲のよしあしの判断も、かなり慣れてきました。本人の選曲がもったいないと思うことも、歌い方のもったいなさに気づくことも多くなりました。

これらは、暗闇の世界での聴覚での判断、「耳で聞いて」ということです。こうした音声の表現力の判断は、せりふにも通用します。

私からいうのなら、私が偏っているのではなく、世の中の歌や歌い方が偏ってきたのです。ですから、歌は、お笑い芸人の漫才やコントのパワーにも負けるようになってしまったのです。

国際的な基準で見ると、日本の歌手や役者の力不足、人材輩出力のなさは明らかです。

もちろん、日本は、日本人に合ったガラパゴスな市場からヴィジュアル系、アニメ系を中心にクールジャパンという発進をして、世界的な評価を得てきています。しかし、要するに、この分野では「かわいい」と未熟を中心としています。その普及は、世界も日本のように平和ボケしつつあるということと考えることもあります。そして、そのよしあしについては、否定しきれないところもあります。

NEW 声と歌のためのヒント Vol. 20

[by Ei]
(84)

これはレクチャーなどの場での個別見解を含んでいます。実際のレッスンでの指導を優先してください。

「サービスと声文化」

○顧客満足とサービス

日本人のおもてなしとしてCS（顧客満足度）はよいのですが、それに甘えるというか、片や、客となったときの態度は、かなり粗暴な人も少なくありません。いや、

それゆえ、CSが高まったといえるのです。

○感謝のマナー

感謝を伝えるというようなことまでいわなくても、「ありがとう」で、その多くは報われます。「ありがとうございます」ではなく、「ありがとう」なら、客としての立場も保てるので、妥協案としてもおすすめします。

○ホスピタリティ

愛想、愛嬌の欠落を感じるが多くなりました。

「どうかしましたか」と声をかけるとよいでしょう。そうしたサービス精神はホテルや旅館に見習うとよいでしょう。

マナーは、若い人たちができているように思えることもあるのに、今の大人の悪影響を被っていくのです。海外の人にも見習うとよいと思うことの一つです。

○「いいね」よりも

褒めたり褒められたりしないといられない体質は、「いいね」のつけ合いで、さらに普及してしまいました。それは、一見、相手の存在をやっていることを認めることばなのですが、それなら、場合によっては「ありがとう」の方がよいでしょう。

○世界を一変することば☆

「ありがとう」は、「有難し」であって、嬉しい感じですが。それのない職場や家庭は、愛がないと思えます。そういうところでは「ごめんなさい」も少ないでしょう。

「いらっしゃい（ませ）」「まいど（おおきに）」だけでも、その世界は一変するのです。

○日本人の切り替えと文化

日本では、同じ人が相手によってことばを使い分けて使っています。イギリスのような階級社会で、ことばが区切られるわけではありません。ことばと同じく、敬語とタメ口の切り替えも、日本独特の文化でしょう。公私の区別のように、武士、商人の世界のように分けてきたのです。

そこでは察するのではなく、察さないといけないのです。そこは、身内間の上下関係、縦の文化が転じてきたといういきさつがあります。

○上から目線をなくす

日本では、お上という公の機関にいと、相手が下手に出るので、どうしても上からしかみられなくなる人が

sample

多くなるのです。

やれない、無理なこと、ダメと思われることに対して、個人的な裁量がないところとあるところとの差が大きすぎるように思うのです。

○ウインウインになっているか

顧客満足度は、やる側と受ける側の両面からみることです。ウインウインの関係になっているのかということです。

受ける側がやる側にサービスを求めすぎると、クレマーになります。すると、やる側の、感情労働となり、うつやメンヘラへの問題へとつながります。

○馴染む

日本は、古来から、一見さんお断りという区別で、馴染みの客になるまで時間がかかるのですが、そのことは、あらゆるシーンに見られます。初対面では、出過ぎると嫌われるということです。まず、場に馴染まなくてはならないのです。

これは、才能の傑出した人には面倒なことです。また、才能のある人がいても、その力をすぐに使うのが難しいということになります。

○「～様」という蔑称

安くて、よいもの、価値の高いものを求めるのが、消費者、お客様です。

そこで、患者を「〇〇様」と呼んでいたのを、「〇〇さん」と戻した病院があります。「〇〇様」とすると、つげ上がる人が多いそうです。

サービス業のように、たとえば、ホテルのようになって、よいところとそうでないところがあります。

○サービスでの対価

サービスを使う側の人、お客さんには、サービスがよいのが理想ですが、サービスする方が対応しきれなかったり無理をしていると弊害が出かねません。

サービスは、それなりの対価で成り立つのです。それがなくてもサービスするのは、日本人のよいところですが、サービス過多ではブラックにもなるわけです。

○クライアントということば

研究所では、「生徒」、「生徒さん」から、「レッスン受講生の（皆さん）」に、そして「クライアント」に呼び名を変えていきました。書面以外は、お客様とは呼ばず、「さん」づけです。呼び捨て、ニックネーム、「くん」づけにはしていません。

クライアントということばになると、一方的に教えたり与えていくのではなく、相談しながら解決していくというイメージです。これは、フィットネスなどのパーソナルレッスンなどで使われるようになったことばです。元々は、コンサルタント—クライアントのような関係で使われていました。対等の関係性が感じられます。

○サービスの対価と範囲

クレマーと思っても、その我がままには理由がありそうなきもあてしょう。ただし、「どこまで無理を聞いてくれるのか」というようなことの対応は、手間がかかるほど、問題になることです。特別扱いは、高価なサービスとなるからです。

○代価

ビジネスでは、「コスト相応に」と代価に見合うように代価を設定できます。代価にはサービスが入るのです。もし、同じ出費で我がままができるのなら、その人だけが得となります。その我がままに応じた分、その対価はと高くならなければ、なりません。そうでなければ、その対価は別の誰かが負担してしまうというのが市場原理です。

○サービスの範囲

一般的に、お客様には提供するサービスの範囲を定めておかないとトラブルの原因となります。規則違反、暴言暴力、ハラスメントも起きやすくなります。

我がままへの対応＝サービスとなるわけではないのです。クレームにもよしあしがあるのと同じです。

我がままが大きくなるほど、ブラックな客となり、敬意をもって接してもらえなくなります。迷惑客と見なされるようになるからです。

○相互の価値の最優先

クライアントと共にお互いの価値を向上させるということをして利益として最優先にしていくのは、我がままとは反対の方向です。敬意をもたれる振る舞いはコストを下げます。よい振る舞いをするから敬意をもって接してもらえ、大事に扱われます。

もちろん、高いサービスを受けると、人は相応によい振る舞いをするようになるのです。人もまた、相手や場によって変わるのです。

○サービスと教育、医療

市場原理と教育、医療の兼ね合いは、いつも難題です。それを持ち込んだら教育は崩壊するとも言われてきまし

sample

た。教育をお金で買うものとしてよいのかということでしょう。

○お金や商いは、汚かった

お金＝汚いものという侍のような潔さは、今の日本人にも古き良き精神として残っています。商人や金貸しはものをつくらなかったから低く見られたというのは、日本だけのことではありません。

○感情労働でのメンヘラ

生徒の親、患者、買い物客もモンスタークレマーとなると、病気のように見なされるのですが、これも、日本に限ったことではなさそうです。教室、病室、お店などは、大変な時代です。感情労働で、働く人のメンタルがやられてしまうのです。

○コミュニケーション能力の欠如

かつて、医者や教師は、偉いと思われ、威張っていたものです。そのなかでも、自分で稼いできた人、町医者や塾の先生などは、しっかりとしたサービス精神を身につけていきます。

一方、固定の給料制では、仕事が少ない方が楽となることで、サービスに疎くなる人もいます。それでは、時代についていけなくなりかねません。

○「早く安くうまい」

それなりの時間とお金などもかけ、多くの人やいろんな専門家に会っている人でも、初対面から、「すぐによくする」のがプロの手腕と思い、「時間がかかる」というのを待てない人は少なくありません。

すると、「早く安くうまい」を掲げるトレーニングが流行します。

私は、それでもよいと思うのです。そこで満足できたらそれでよいし、満足できないならいらっしやるとよいと思うからです。

○説明の伝達度

偉い人には、まわりの話を聞かずにしゃべり続ける人がいます。説明しているつもりでも、それだけでは、あまり伝わってはいないものです。

○生きていくために

医療と学校、芸術、芸能、そして、教育、これが人を生かしていく上でのサポートになっているのです。

○契約

たとえば、医療などという、本当のところ、因果関係のわからないものに、契約を持ち込むとしたら、おかしなことです。命を第一にすると、延命を望まない患者の人工呼吸器も外せないのです。インフォームド・コンセントで、相方、共に考えて合意していくのが理想でしょう。

○専門家のしぼり

専門家ほど限界は狭く早くくるので、全責任をもつほどのリスクは取れなくなりかねません。「副作用が出る可能性が20パーセントほどあるが承諾する」というような合意書にサインしても何の意味があるのでしょうか。

○技術が本位を避ける

脳死、臓器移植、人工中絶、人工授精、尊厳死の問題というのは、倫理の問題です。科学や医学上の知見が技術として可能になっても、私たちは、クローン人間をつくるのは避けてきました。

「美空ひばりの歌や声を人工的につくるのは嫌だ」という人には、そういう観点も入るのでは、と思ったものです。

○声を扱う

医者が他人の体にメスを入れるのは、傷害罪にはなりません。だからといって、理由なく切ったら罪になるでしょう。声を扱うのも、同じくらいに慎重でなくてはならないと考えています。

○方針の背景

方針は理解してもらいますが、そこで理由を考えて欲しいのです。「納得しにくいものほど、あなたが考えるのに値する課題なのだ」と思ってください。

方針も一つの考え方なので、納得できないということもあるでしょう。私とトレーナーの間でもあります。しかし一人で行うのではない以上、守ることとして定められていたら、まずは、受け入れ、そして、考え、提案していくことを期待します。

○方針が変わるとき

「納得できない」、「反対」と言われて、すぐに方針や指針が変わるようなものなら、そこにはポリシーがないということになります。方針には、それが定められ、受け継がれてきたいきさつ、歴史があるのです。

その上で、改良、改善していくことは、時代や相手に

sample

よって必要不可欠だと思うのです。いろんな状況、条件は、変化していくからです。熟考の末に、必要であれば、即時に、対応、改良、改善していくように心掛けています。

研究所のトレーナー共通Q&A Vol.114

同じ質問に対するトレーナーそれぞれの回答です。
見解の差異は、参考に留めてください。

Q. よい声とはどんな声をめざすのでしょうか。声に問われることは何ですか。

A. 「よい声」には、二段階、または二種類あると考えています。まず、健康的に、「よい声」。もう一つは、歌声、話し声としての、「よい声」です。

健康的な「よい声」は、声帯や喉回り、呼吸器とその回りの筋肉群に、異常や萎縮がなく、楽に、大きな声も小さな声も出せ、掠れたり雑音が混ざったりしない声、でしょうか。今は、コロナ禍で、「小声」が推奨されているので、あまり長い期間、「小声」礼賛が続くと、多くの人々が、健康的な声でなくなってしまうのではないかと、危惧します。

もう一つの「よい声」は、歌声・話し声ですが、その人が声を使いたいジャンルでの、「よい声」です。つまり、その人が、出したい、あるいはとても魅力的だと、思う声です。たとえば、オペラでのよい声と、浪花節でのよい声は、大きく違います。その人が使いたい声なので、どちらがよい声とは、決められません。浪花節を、うまく歌いたい人には、オペラの声は、必ずしも何の魅力はないでしょう。その人にとっては、「よい声」ではないのです。

それでも、浪花節をうまく歌いたいという人に、声楽の発声の基礎を応用して、立派な声を出せるようにすることができます。それは、共通するところが大きいからです。(b三)

A. 自分が何を指すのかということに尽きると思います。ある人によくない声でも、自分が目指すべきものなら、よい声ということになるのではないのでしょうか。ただし、ある一定の基礎レベルという点では、声のレベルを考えることはできます。

- ・第三者に豊かと思われる声
- ・1オクターブ以上の音域

・ロングトーンの自由さ

などは、どんなジャンルの声でも基礎レベルとして追及していいと思います。これらを聴いただけで、審査員ならあなたの声のレベルを判断します。同じジャンルでも人によって好みは違いますから「よい声」という定義は千差万別です。そういう意味で「よい声とは」と問われたらあなたが目指しているものとしか答えられません。しかし、これもまた、どんなジャンルでもある一定上の声のレベルというラインがあります、それらは好みではなく技術の基礎といってもいいでしょう。それを向上させることは可能だと思います

カラオケ上手というのは器用に歌えたり、声の成熟度が早かったりといういわゆる「上手」という状態です。「上手」な人はたくさんいますが、声が「個性的」な人はあまりいません。たとえば美空ひばり、北島三郎、稲葉浩志、桑田佳祐、ルチアーノ・パヴァロッティ、マリア・カラスなど、プロは、顔を見なくても声を聴いたらその人がわかります。これが個性だと考えています。

器用に上手になろうとすると声の個性が失われることもあります。

そういう意味では声の個性を尊重しながらの指導というのが、トレーナーも注意しなければいけないことだと考えています。(bΣ)

A. 「よい声」の定義は、ひとことで言い表すのは難しいと感じます。なぜなら、声を使うジャンル(演奏なのか、演劇なのか、洋楽か邦楽か等々)によって「よい声」とされる、または聴き手が「よい声」と感じるものさしがそれぞれだからです。とはいえ、一般的な見解ではなく、もっと具体的に、あなたの声で見た場合には、どんな声をめざすかについては、明確なものがあるといえましよう。

それは、声を変に作ったり何かに似せたりするのではなく、「あなたの声(あなたの声帯)そのままに、身体を使って出す声」をめざすことです。これは、あなたが声を使うどのジャンルに進んだとしても通用します。

またどのジャンルであれ、声に問われるのは「伝えること」に集約されると思います。声によって情報を伝える、声によって音楽・表現を伝える。それらは、身体を使って、声(または息)のコントロールを自在にできようになることで、向上していくのです。ですので、ぜひとも身体を使って声を出すことを求めていってください。(＃α)

A. 一言に「よい声」と言っても、その基準は千差万別、十人十色というのが本当のところだと思います。Aさんの思う「よい声」と、Bさんの思う「よい声」は一致するとは限りません。それだけ「よい声」というのは判断に差が出るものであると思います。

それならば、「よい声」の反対である「不快な声」とは何かについて考えてみればよいと思います。「不快な声」と

sample

というのは、その人の発する声に対し、聞き手が違和感をおぼえる声ではないかと思えます。違和感のある状態というのは、多くの場合、「無理をした声」または「充分でない声」ではないかと思えます。この部分を改善していくことが、「よい声を目指す」ということにつながっていくと思えます。

私の中での基準としては、「その人が持って生まれた楽器の特性を十分に活かした声」であり、「歌やことばの聞こえ方が、聞き手に対して違和感なくしぜんに聞こえる状態、説得力のある状態になっている」ということです。無理につくられた声というものではなく、あくまでも、自分の特性を大事に相手に伝わりやすい状態であるかということと考えてみてはいかがでしょうか。(b 9)

A. ジャンルによって求められる声の音色は違うでしょう。クリアな音色、少しざらついたような音色、こもったような音色、響きのある音色、シャウト、ウィスパー、など、曲によっても要求されるものは異なるかと思えます。

しかし、声の基本として目指していただきたいのは、体に支えられ、息が流れた上で声を出すということです。どのような音色であっても、まず、体からしっかりと声を出すということです。

人間の体も、声帯を通して音が振動し、体全体に共鳴して、空気中に音の振動をもたらすという点では、楽器と同じです。この楽器は唯一無二であり、ご自身にしか出せない音をもつのです。それを自覚して自分にしか鳴らせない楽器を作り上げるような気持ちでトレーニングに励んで欲しいと思えます。

主にマイクを使うジャンルの人も肉体という楽器が与えられているのですから、十分に鳴らさないのはもったいないでしょう。鳴らし方を学び、最大限の可能性を引き出すのが、ヴォイストレーニングの醍醐味かと思えます。肉体から声を鳴らすということを考えてみていただきたいです。(#β)

A. よい声とは、月並みに言えば、聞いていて気持ちのよい声でしょう。どういう声か、聞いていて気持ちよいかは人によってさまざまな判断があるでしょう。誰が判断するのでしょうか。

ここでは視点を変えてみましょう。自分の声を録音で聞いたことがありますか、どう感じたでしょうか、聞いていて気持ちよかったですか。

答えの一つは「自分が」聞いていて気持ちよい、ということです。あなたの声です。あなたが大好きならそれでよいではありませんか。

次に、よい声、とは、必要とされる声、というのがありえます。声優として仕事で要求される声。か細い声、しわがれた声、ロックのシャウト。それらは、よい声、ではないでしょうか。

必要に迫られて出される声、赤ちゃんの泣き声、「助けて

ー」や「苦しい」などの呻き。これらはよい声とは言えないでしょうか。医学的に無理のない声をよい声ともいうべきでしょうか。

声に問われることは、やさしさ、温かさ、厳しさ、人生の重み、切なさ、何だと思われませんか。(b :)

A. たとえば「ルイ・アームストロング (It's a wonderful world のジャズシンガー) がよい声か」と聞かれれば、意見はわかれると思えます。素晴らしい歌声だという人もいれば、ダミ声や悪声だという人もいるでしょう。シャルロット・チャーチ (12歳でデビューし、天使の歌声ともてはやされた歌手です) も、澄み切った歌声だという人がいれば、いつまでも子供みtainな声だという人もいます。

私は二人ともどちらもよい声であると思えます。私の考えるよい声とは、「息が流れている」ということと「自身の声の特性を理解していて、それを最大限生かしている」ということです。

息が止まった喋り方や歌い方は、聴く人を苦しくさせます。声を発する側も不完全燃焼となります。息が流れていることはすべてのよい声の共通事項だと言っていいでしょう。

自身の声の特性を生かしているというのは、ないものねだりをせず、生まれ持った声を育てるということです。元来、細い声なのに、無理してパワフルな歌唱を目指しても、元々、パワフルな声の人に、なかなか勝てません。喉をつぶしてしまうことにもなりかねません。逆もまた然りです。鴉は白鳥にはなれませんが、美しい鴉になら努力次第でなれるのです。(# θ)

A. よい声や声に問われることにおいて、考えるヒントを述べます。一般的には、悪くない声から魅力的な声といえます。よしあしでいうと機能として使えること、使いやすいたことが問われることが多いのですが、本質的には、もってうまれた発声に関する身体の器質を損なわず、最高の状態にまで、もっている機能を高めて使うこととなります。日常と、ビジネスと、芸事と、それぞれのシーンで問われるものは異なっていきます。ですから、あなた個人が、よいと思う声から問いたい要素を出していくことに尽きます。(b π)

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

皆さんからの質問と、研究所の代表、トレーナー、スタッフ (一部は、他の専門家) の回答です。質問は、要約しています。(rf) は、同じような問いが前出したものです。「発声と音声表現のQ&A」で検索してください。

sample

Q. 何でも歌えるようになりたくて、いろんな曲を練習しています。他にも何か練習のコツがあったら教えてください。

A. いろんな曲を歌ってみることで見えてくること、気がつくことはたくさんあるので、学びの一環としては素晴らしい取り組みです。一つ気になるのは「何でも歌えるようになりたい」ということです。音楽で言えば、高い声の曲（オペラなら声が高い人がやる役）、低い声の曲として作曲されているのです。声の高い人が低声用の曲を歌っても、声の高さには合っていないので、声が低い人の方がうまく歌えるのは目に見えています。どのジャンルでも、同じようなことが言えます。特定の歌手のオリジナル曲で、その歌手の声に合わせて作曲されているのと、自分の声に合わないということが起こります。何でも歌えることを目指して合わない曲を無理して練習するよりも、あなたの声に合った曲を選び、練習をし、レパートリーを増やしていくというのが、いずれは将来のためにもなると思います。

Q. 仕事で声をたくさん使った日は、喉が疲れないように、控えめな声で自主練習しています。他には何に気をつければいいでしょうか。

A. 自主練習に重きを置いて真剣に取り組まれているのは素晴らしいことです。その上で、声をたくさん使ったと自覚のある日は、必要に迫られない限りは無理に練習しない方がいいです。たとえ疲労を感じなかったとしても、たくさん使えば、使った分だけ疲れるものです。「控えめな声」で練習するのは、一見すると喉をいたわっているように思えますが、その逆のこともあります。控えめという状態はとても曖昧であり、しっかり息が流れない中で声を出すしかありません。喉周りにも余計な負担がかかることもあるでしょう。練習は、しっかり声を出したときの状態（よい状態）で行うからよい感覚が身についていくのです。曖昧な状態からは、よい感覚は身につきません。どうしても必要なときは、いつもよりは短い時間で、しっかりと声を出して練習するようにしてください。

Q. レッスンでトレーナーからよかったと言われるとき、自分としてはむしろいつもよりよく聴こえない感じがするのですが、これでいいのでしょうか。

A. 私たちはどうやっても自分の声を客観的に聴くことができません。なので自分の判断と、トレーナー（ライブであればお客）の判断とで違いがあるのは当然のことだと言えます。

もう一つ気になることは、あなたが自分の声を聴き過ぎていた可能性もあるということです。自分の声は、骨に響いた声を内耳で、外に出た声を外耳で聴いています。もしかしたら内耳での聴く割合が多かったかもしれません。それはよく響く、よく聴こえるといった感覚だったかと思います。

ですがレッスン中のトレーニングによって、声が前に出るようになったとしたら、どうでしょう。声が前に出るとはつまり、声が体から離れていくということです。近くで聴いていたときは聴こえが変わってしまうのです。ですので、よく聴こえない感じ、というのはある意味、発声的にはよい状態になったと言えます。

Q. 仕事でも仕事以外でも、人と対面で話すときに息苦しくなってしまうのはどう対処したらいいですか。

A. 息苦しくなるということは、話す相手や話す内容に関係なく、「対面で話す」ことに、緊張したり何かしらのストレスを（無意識的に）感じているのかもしれませんが、話しているときに息苦しくなるのは、呼吸が浅くなってしまい、息が吸えなく（吸いにくく）なっているからです。

ではなぜ息が浅くなるのか。それは、息をちゃんと吐けなくなっているからに他なりません。息苦しいからといって、もっと息を吸おう吸おうと頑張っても息苦しさを助長するだけです。一方で、息をしっかり吐けば、自ずと吸う息は入ってくるのです。息を「吐く・吸う」はセットで捉えてください。

対処としては、少し人と離れた場所で、フーと長めに息を吐くことを何回か行うといいです。（人目がなければ、圧をかけてスーと吐くとより効果的です。）呼吸が安定するのと同時に、気持ちも落ち着いてくるはずですよ。

Q. ハムストリングスの重要性とは何でしょうか。

A. 最近、テレビなどでよく、もも裏伸ばしのストレッチが紹介されています。

この部分の柔軟性がないと、上半身を曲げられないということは明らかです。実は声を出す人はここを柔らかくした方がいいということも耳にします。

私自身、体が硬いので、学生の時から歌う前にはストレッチをよくしていたのですが、感覚的にもも裏を伸ばすと声が出やすいという経験がありました。立ちやすくなるということが感じられます。もも裏から上半身を支えてくれるという印象がありました。

最近の研究では、もも裏の固さがいろいろな影響を及ぼすことがわかっています。ここが硬ければ骨盤の動きが制限されます。骨盤の動きが悪ければ、背骨も動かさづらく、背骨についている肋骨に、さらには横隔膜の動きにも影響します。もも裏が固いからと言って、そこだけを伸ばそうとするのではなく、全身をよく動かすように

してみるとより効果的な働きが得られると思います。

Q. 歌うときの下腹の扱いがよくわかりません。

A. 「下腹に力を入れて」、「丹田を意識して」、「お尻をしめて」、「腹の底から声を出して」というように、体の下の方に意識を向けさせるワードを歌のレッスンではよく耳にします。この部分がすごく重要なのはあきらかなのですが、一方で、実際に歌っていると、もっと上の方を意識するとうまくいくケースもあります。ろっ骨の広がり意識したり、横隔膜に押し出された胸部腹部の広がりを保つことなどです。

お能の人の本で「おなかの底を意識させ腹から声を出せ」という教えは古くから言われたことではなく、少なくとも室町時代には出てこなかった。徳川幕府の式楽にはいつてから言われることが多くなった」という記述を読みました。お能では、なにか部分的なものを鍛えるというより、その人そのものの存在が芸を表現する存在たれということ説き、より本質に芸能と向き合わせようとするのが印象的でした。(確かにお能の人々と一緒に舞台稽古をするとき、西洋音楽の人は演目の途中で止めながら稽古をして積み上げていくのに、お能の人々は部分稽古というものを行わず、ひたすら最初から最後まで通して稽古していたことが印象的でした)

解剖学でいうところのおなかの腹直筋、腹斜筋、腹横筋、そして内臓に当たるのですが、このおなかの位置は決しておへそ周りの狭いところだけではなく第5肋骨から恥骨まで、つまり上半身の3分の2を占めています。どこか一部分で支えることで行き詰っていたら、視点を変えて、自分の上半身の3分の2が声を支えるシリンダーのようなイメージで、つまり自分の存在そのもの、ぐらいの分量を意識してみたいかがでしょうか。

Q. 肺に血液は流れ込まないのでしょうか。

A. 空気の圧力は760mmHg、そのなかの2割は酸素で、その圧力は、160mmHg、肺の静脈は40mmHgです。これで全身に送る圧力がかかると大変なことになります。しかし、心臓は、4つに分かれていることで、肺へは低い圧力、全身へは高い圧力で血液を出しているのです。

Q. 私たちは、効率的に進化してきたのでしょうか

A. 進化は断片的なもので、今ここで役立つように変じていくのであって、さほど長期的な展望はないそうです。ある条件では優れていることが、それ以外の条件におかれると不利になることが多いのです。効率的ではなく、偶発的といえるでしょう。

Q. 牛乳は、人によいのでしょうか。☆

A. 赤ん坊は、母乳のラクトースをラクターゼという酵

素で消化しますが、成長につれ体内のラクターゼの活性は低下します。ラクトースを分解も吸収もできなくなり、メタンと水素ができて、お腹が張ったり下ったりするわけです。これは、アジア人種に多いようです。

Q. 背骨について知りたいです。☆

A. 人は脊椎動物で、脊椎を持っています。解剖学では脊柱ですが、これを背骨とっています。

首から背骨まで体を支えている一本の棒や柱のようにみえますが、実際は椎骨32~35個が重なっています。7つの頸椎、12の胸椎、5つの腰椎、5つの仙椎、3~6つの尾椎があるのです。

前を椎体、後ろを椎弓と呼びます。この間に、椎孔という隙間があって脊髄という神経が通っています。背骨は、体を支え、脊髄を守っているのです。

骨なので、リン酸カルシウムできていて、その貯蔵の役割も担っています。

Q. 背骨は、まっすぐではないのですか。

A. 私たちは、腰椎を後ろ向きに反らして直立していません。胸椎は、前に反るようにカーブしているので、背骨はS字カーブとなるのです。前からみると、真っすぐです。

Q. 人は、肉食動物より動きが遅いのに、なぜ、生き永らえることができたのですか。

A. 二本足歩行というのは遅いため、人は、短時間で速く逃げるのは苦手です。しかし、汗をかくし、体毛が少なく、体温を下げられるので、長距離勝負には向いています。

つまり、人は、長い距離を追いかけて狩りをするのが、得意なのです。しかも、手が使えるので道具を使い、食べ物を運べます。

Q. 楽理科の科目を知りたいです。

A. 西洋音楽史 日本音楽史 東洋音楽史 音楽理論 音楽美学 音楽民俗学

Q. 日本語の長さとは、どういうことですか。

A. 昔、といっても、昭和の半ばまでは、一字一字を等価に、同じ長さにしがちでした。

「真っ赤に」は、「まっか(あ)に(い)」で3拍、一音に一拍で合わせていたのです。

「愛」なら「アイ」ですから、歌で伸ばすと「アーイー」です。しかし、「I」なら「アーイ」としかなりませんし、中国語でも、そのようです。

日本語は、原稿のマスを埋めるように均等な長さで発されていたのです。

Q. 邦楽の違いを知りたいです。

A. 核音といって、他の音を引っ張り込む音があるそう

sample

ですが、これが、日本語では、最後にくることが多いようです。

海外では、フレーズでも前半にピークがくることが多いと思うのです。ピアノの平均律も、まさに欧米的なものですから、楽譜で学ぶのと同じで、どうしても邦楽の旋律が出ないわけです。

新劇のせりふは、欧米的で邦楽のとは違います。演歌やロックの歌手は、せりふもうまいが、JPOP やクラシックの歌手は、イマイチのように思うのです。

Q. 日本人は、ノイズが好きなのですか。

A. 日本人の好む声は、雑音、噪音でした。楽器のなかにも彫りを入れ、統一した共鳴をわざと邪魔します。三味線の「さわり」が有名ですが、尺八のむら息、能管のひしぎ、他にも、こすったり叩いたり、いろんな奏法でノイズを加えています。渋い音、渋い声を求めたのでしょう。

Q. 最近、よくことばを嚙むのですが。

A. ことばの発音練習はありますが、それは、一つではなく、無数、無限につながります。時代とともに話すスピードが速くなり、構音が間にあわなくなることも多くなりました。喉声で口で構音してもよいでしょう。日本語のイメージを新たにもつことで解決してみてください。

Q. 潔癖症はよくないといわれますが、なぜですか。

A. 殺菌で効果があったという病気治療の経験から、何もかも清潔に衛生的にしようとして、菌を自分の敵とし、殺したり除菌しているのが現代です。たとえば、白血球のリンパ球は、副交感神経優位で活性化するが、交感神経優位でつくられます。片方だけではよくないことが大半なのです。

Q. 公共の心が欠けてきていると思います。

A. 自分という我をとると、心は、他とすぐにつながります。それを公私の公とすれば、多くのことがよくなるでしょう。

Q. 歯周病と呼吸は、関係しますか。

A. 歯周病予防に鼻呼吸は有効です。口呼吸は、口内を乾燥させるからです。口をふさぐテープも市販されていて、それでその切り替えができます。絆創膏でも代用できます。

Q. カウンセリングに不信をもつ人をどうすればよいですか。

A. まず、親身になって聞くことでしょう。話してくれたことを肯定し、感謝し、相談という手段を好ましく思ってもらうことが大切です。その上で、できたら一緒に、ですが、自分以外の相談先も考えてみましょう。

Q. トレーナーとして、心得ておくことは何でしょう。

A. ワンオペ対応をしないことは、とても大切です。トレーナーには真面目な人が多く、自分だけで何とかしてやろうと考え、自分だけで引き受けてしまう、その結果、うまくいかないどころか、共倒れ、つまり、その人を救えず、自らの成果にもできず、となることも多いからです。

もちろん、大半の人には、それなりの成果が出るでしょう。しかし、常にもっとよい成果を出せる可能性や自分以外の、よりふさわしいトレーナーの存在を意識しておくことです。

Q. イヤーモニターでヴォイトレをしています。害はありませんか。

A. これは、歌の完成度の最終チェックやレコーディング前の練習として考えるとよいでしょう。外からの音を遮断するので、音楽と自分の声がよく聞こえます。一方、使い方や音量によっては、難聴になりかねないし、微妙な時間差が発声に悪影響を与えることもあります。

Q. イヤーモニターのデメリットは、何でしょうか。

A. マイクを通した声なので、確かに体感での骨導音よりは、仕上がりの声や相手に聞こえる声に近いです。しかし、モニターのかえしと同じ欠点をもつだけでなく、人によっては、あまりよくないこともあります。私は体からの発声がよくできていない人でないと、おすすめはしません。プロなどでも、口先や顔での共鳴での調整にばかり気をとられ、呼吸が伴わず、発声が悪くなりがちなのをみてきたからです。

Q. 口を大きく開け、はっきりと動かして発音するとよいのですか。

A. ヴィジュアル的には、その方がよく伝えられます。しかし、発声や発音からは、必ずしもそうではありません。無駄に労力を使い、難しくなってしまうこともあります。その難しさをやり方でクリアしてしまうと、アナウンサーや声優などに多いのですが、ふしぜんです。そういう人たちも、年齢がいくと無駄な動きはとれてくるので、プロセスとして、考えられなくはありません。しばらくは発声、発音の力不足をヴィジュアル、口形で補うというわけです。

Q. 発音にこだわると、発声上、よくありませんか。

A. 吃音などの問題でも、口を動かさなくともよいし、はっきりと発音しなくても言いたいことが伝わればよいということで区切ることで治せることが多いでしょう。滑舌や嚙むことに苦手意識をもつと、口も動きにくくなるからです。

sample

Q. よい姿勢のアドバイスがうまくできません。☆

A. 「猫背は、背を真っ直ぐに」「顎が出ているから引く」「お腹を引っ込ませる」などのアドバイスがあります。もちろん、そのときは正すことができても、なかなか持続できないものです。そうでなければ、こんなことを何回も注意されることはないはずです。

「楽にして」崩れるのは、それを支える条件が、まだできていないからです。そういうときは、つま先立ちして戻すようにしてみるとよいでしょう。

Q. なぜ、悪い姿勢になるのですか。

A. 悪い姿勢は、楽ではないので、本当は持続しません。人はおのずといろいろ組み替えているはずで、偏りが生まれると、固まっていくからです。転びそうになると、違う力を使い、別の体勢をとって避けようとします。しかし、それでは、持続できる姿勢ではありません。つまり、歪んでいるのです。

Q. 首がどちらかに傾いている人がいます。その人に合っていたらよいのでしょうか。

A. それは、くせです。長期的に悪影響を及ぼします。そのときはよいという部分的処置では、最終的な解決にならないことを覚えておきましょう。

Q. イスでの姿勢は、崩れやすいのですか。

A. 正座では、直立と同じく、下半身と上半身が拮抗しています。つまり、重力と反動のようなもので釣り合っていて崩れないのです。

イスがあると、坐り方によります。下半身のところをイスが支えるので楽になります。その分、重心が不安定となり崩れやすくなります。立ち姿勢よりも猫背や反り腰になりやすいのです。ですから、ときどき立って伸びをして坐り直し確認するとよいでしょう。

Q. 発声していても、手ごたえがないのですが。☆☆

A. 発声においては、拮抗、つまり、声を飛ばす反動としての体の支え、声の重さへの抵抗のようなものをもってこそ、確かな上達へのプロセスといえます。これは、姿勢での重力（体の重さ、自重です）と反動のように捉えるとよいかもしれません。砲台が軽いのに重い砲丸が飛ぶわけはありません。

しかし、感覚なので人それぞれです。今すぐ感じられなくてもかまいません。

Q. 股関節と姿勢との関係について、詳しく知りたいです。☆

A. 180度開脚ばかりが股関節の理想の動きのように思われていますが、そんなことはめざさなくてよいのです。体を横からみると、股関節は足首、膝と同じく、屈伸するための関節です。つまり、バーベルを上げるとき、足

首、膝、腰で、ジャッキのようにジグザグに重なって低姿勢となり、それが伸びて高姿勢となるのです。ちなみに、このときの低姿勢が、人が全力を発揮する準備、タメにあたります。

Q. 姿勢と全身との関係は、どうなりますか。

A. 上半身の背がS字型なら、下半身の腰から下は、Z型のようなものです。全身の自重（自分の体重）が足裏にかかり、接地点で拮抗するわけです。立っているというのは、床や地面を押し、その反作用を受けているのです。

Q. 姿勢で軸を意識するように言われました。軸とは、何ですか。☆

A. ジャンプやスケートの姿勢が参考になります。あるいは、階段や上り坂を登るときの姿勢をみてください。つま先立ちをしてみましょう。ふくらはぎ（脛）の真ん中、太ももの真ん中、胴の真ん中を結びます。そこに軸を感じてください。その姿勢を全身の軸とします。

つま先でスクワットする。

そのまま、ジャンプしてみます。

さらに、片足立ちにすれば、もっと軸がわかりやすくなります。片足立ちというと特殊に感じられるかもしれませんが、走っているときと同じことなのです。

Q. 姿勢は、「しぜんに」では、よくないのですか。☆

A. 姿勢は、「しぜんに」覚えてきたので、「しぜんに」に偏り、くせがついています。発声もまた、全く同じといえます。

そこで、なぜ、もっとも合理的に動かせないのかを知って調整していくのです。骨格や筋肉の整合をうまくとることです。

正しい姿勢とは、今、楽な形ではなく、筋力や意識も含めて整えた後に、しぜんと機能的に柔軟に動ける状態です。

Q. 腕と姿勢との関係を知りたいです。☆

A. 腕に振りの動きをつけると、イスから体を起こしやすくなったり歩きやすくなります。

腕を振るときは、前だけでなく、後ろにも大きく引いてみましょう。胸の緊張や肩甲骨が固くなるのは、よくありません。

肘を少し後ろに引くと、「肩甲骨はがし」となり、姿勢も落ち着かせます。ひげダンスのように、肘を外に張り、手のひらが下を向くと肩が内に入りやすくなります。

Q. 足の腿の骨のことで知っておけばよいことは、何ですか。

A. 太ももに大腿骨、脛に2つ、脛骨と腓骨があります。

Q. 健康と障害、正常と異常との関係を知りたいです。

sample

A. 誰もが疾病や先天性の障害をもっているといえます。歳をとるにつれ、いろんな不自由なことや病が出てきます。そこで、おかしいと思い、異常にようやく気づくものです。

これまで病気やケガをするごとに、そういう状態になっても、幸い、元通りになって、それだけで済んでいたのでしょう。ひどければ後遺症や障害となっていたかもしれません。それでも、もう治らない、元に戻らないというところは、いくつもあるわけです。

Q. 見ることは、人にとって、どのくらい正確なのですか。☆

A. 網膜は、わずか100万画素です。最近のスマホでは、1千万画素あたりですから、とても荒い画質です。見ることは、視覚野のわずか3%で、残りは、それを補充する脳内情報だそうです。思い込みや信じる力で、見ることは、成立しているのです。

Q. 大きな声に皆がシーンとするのは、なぜですか。

A. 大きな声に身構え、危険を察知し用心するからです。フリーズするのは、ネズミが猫に対するのと同じです。体温を下げ、気配を消します。周りもそれに同調してしまうのです。

Q. お酒は、団結に効果的だと思いますが。

A. 「飲みニケーション」でわかるように、アルコールは、オキシトシンに似て、仲間内のコミュニケーションをよくします。しかし、同時にそれは仲間以外に対しては、排他的にもなりやすいのです。他を犠牲にして自分の身内を第一に優先してしまうことこそ愛情の表れといえるのですが、行きすぎると害となりかねません。

Q. 国際的に、日本人は、どのような性格、能力と思われているのですか。

A. 一例としてですが、日本人は内気、引っ込み思案と言われます。コミュニケーションは得意な方ではなく、与えられた仕事は、うまくこなすというのが、ステレオタイプとしての国際的な評価といえましょう。ひと昔前は、眼鏡、カメラ、バックの団体旅行者のイメージでした。

Q. α 波が出ると、困難が乗り越えやすいのですか。

A. いえ、たとえば、つらい現実から逃げ、目をつぶり情報を遮断してリラックスできると α 波が出やすいのです。集中時や活動時に出るのは、ガンマ波です。

Q. 絶対音感をもつ人に、タイプはあるのですか。☆

A. 絶対音感をもつ人は0.01%、自閉スペクトラム症では8%いるといえます。

生後は、皆、絶対音感もっていて、しばらくして失う

のです。絶対音感に変わっていくのです。その方が人の声の区分けなどに実用的だからです。つまり、絶対音感とは、捨てずに言語（音名）と結びつけた人が残せたものといえます。

Q. ADHDとは、何ですか。

A. 不注意、多動性、衝動性です。依存症、ネットやゲームにはまりやすい、スピード狂にも多いそうです。

レクチャーメモ・レッスンメモ

[by Ei]

福島英のレクチャーやレッスンをまとめたメモです。

<レクチャーメモ「食と薬」>

ジェネリックは、オーソライズドジェネリックに。

食事、運動、笑うこと

便秘の解決法：運動、食事（食物繊維）、十分な水分、冷え性防止、血行をよくする、蠕動運動（加齢で腸の動きの鈍化へ）を促す、偏食、ダイエットを避ける。

葛根湯は、胃腸の弱い人には効きめが強すぎて胃痛、下痢の原因となる。

ロキソニンは劇薬

虫除け、消臭剤に注意

薬は毒。石油、プラスチックで生成、症状を抑えるだけで治さない。腸をはじめ、免疫力、自己治癒力が衰えます。

[552]

<レクチャーメモ「知性」>

逃走するスキゾと遊牧民ノマド

流動性と不確実さ

先生の権威とルールの強制

権威を引き下ろす社会、煽る時代

反知性主義、自分が正義で他人の意見を聞けない（反ピューリタニズム）

それに対し、知性は、自省する能力、しかし、知性は自分を信じすぎることになりやすい。

[608]

<レッスンメモ「日本の音と声」>

「もののね」ものの音、しぜんの音、風水、鳥、虫の声
仏教の六根浄化

「音霊の法」神道、友清歓真（ともきよよしざね）

sample

日本の音 100 選 環境庁 (1996 年)
なつかしい歌 育った時代、地域
消えた音 季節の音、衣食住の音
「歌かけ」歌の連歌のようなもの
「歌垣」特定の日と場に若い男女が集まる
「歌舞い」「あそび」同じく音楽の意、歌も舞踏も一体
お祭り 鎮魂や災厄退散祈願
瞽女 (ごぜ)、琵琶法師、千秋萬歳、春駒など。
芸能民。新内流しなど。
即興は見計らい、能はリハなしの一発勝負です。
天体の音楽 ピタゴラス、ヨーゼフ・シュトラウス
[601]

ってしまう。背骨が丸まっていれば、なおさら詰まりま
す。この裏は胃だから、そこが滞ってしまう」

<空手の漫画>

あした青空／押忍!!空手部／空手小公子 小日向海流／
空手小公子物語／空手バカー代／空拳乙女／新カラテ地
獄変／天馬の風／なつきクライシス／虹をよぶ拳／
NINKU -忍空-／はぐれアイドル地獄変／ハンザスカイ／
秘拳伝キラ／ボディガード牙／萌えカレ!!

閑話休題 Vol. 46

日本の伝統文化シリーズ「空手」(2) [by Ei]

<人とことば>

大山倍達(1923 年~1994 年)—強さへの原点
中村日出夫(1913 年~2013 年)—修行の本質への目覚め
~ 以下、中村談より中村門下の最大の特徴である部位
鍛錬においても、中村氏は「巻藁から砂袋、あるいは石、
コンクリなど、柔らかい物から固い物まで、新しい刺激
をどんどん体に与えなければいけない」と指導した。

「人間の体というのは一定の練習を続けていると、それ
に筋肉が慣れてしまうから、絶えず刺激を変えなければ
いけない」

「(部位)鍛錬は部位だけを鍛えるものではないんです。
結果的には部位も鍛えられますが、フォームを整え、威
力を身につけ、スピードを身につける、そういう総合的
な鍛錬でなければいけない。そして何よりも“心が体を
支配する”ということを実感するという事です」

「打つ瞬間、拳を握り込みますが、まず鍛えるのは何の
ためなのか。力を入れることと錯覚する人がいますが、
そうではなく“力を抜くために”鍛えているんです。ボ
クサーはテーピングをすることで拳に力を入れませんよ
ね。鍛錬は自分に体に“見えないテーピング”をするよ
うなもの。しっかり鍛えて力を抜くからスピードが出る。
柔らかく、怪我もしない。そして何より“重くなる”。
人間の体は力を入れれば入れるほど、脆く、軽くなりま
す」

「中丹田から息を吸う」「おなかを膨らまそうという意識
の基にやっていると中丹田=ミゾオチのところに力が入

今月のひとことアドバイス

[by Ei]

風雅
柔和
悪鬼
源流
守護
神々
変化
死者
弔
祖先
礼
霊
亡者
追善
慰撫
厳密
落ち着き
迷い
孟蘭盆会
行事
芸論
言及
風体
根源
成立
歴史
心得
演目
演技
本質

sample

トレーナーのメニューとアドバイス [by トレーナー]
研究所のトレーナーやゲストの話です。

<メニュー>

○骨盤底筋群は、歌のためにどのように役に立つのですか。

ピラティスなどで着目されている骨盤底筋群ですが、これは恥骨と尾骨にわたって、つり橋のようにかかっている筋肉です。腹直筋に直接つながっており、この部分をしっかりと使うことは、呼吸の上でメリットがあります。歌のレッスンの中で、「おしりの穴をしめて」、とか「膣を引き上げて」とか、「おしっこを我慢するように」などという比喩表現をされるのは、すべて骨盤底筋へのアプローチを導く言葉です。

私は、「おなかの一番底を板のように意識して」、と思っています。おなかの一番底、つまり骨盤の底には内臓や消化器などが詰まっていて、それをしっかり保持する筋肉が必要です。呼吸をうまくコントロールするには、お腹や内臓をしっかりパッキングしておく筋肉が働かなければならず、それを引き上げておく筋肉が働かなければなりません。骨盤の底にある骨盤底筋群が働けば、呼吸を保持するその他の腹筋も働きやすくなります。骨盤底筋群は内転筋などの足の筋肉にもつながっているため、内股をしめておくと感じやすいです。骨盤と足をつなげる内転筋にもつながっているということは上半身と下半身の懸け橋になり、姿勢の安定にもつながります。意識しづらい筋肉ではありますが、多くの歌手がこの筋肉の有用性を声高に唱えています。それを信じて私も鍛え、意識するようになりました。意識して生活していると、少しずつ変化が出てくると思っていますので、ぜひトライしてみてください。

○おなかの使い方について教えてください。

おなかとは、ここでは、丹田、下腹など抽象的な概念ではなく実際の筋肉としてとらえてみましょう。腹斜筋、腹直筋、腹横筋がおなかに当たる筋肉です。腹直筋は、シックスパックということで目にしたことがある人も多いと思います。恥骨から肋骨の真ん中ぐらいまでと長い筋肉です。それと同じ長さだけ腹斜筋がまわりついています。腹横筋は内臓の上についている筋肉です。この3つの筋肉がおなかに当たるわけです。恥骨から肋骨の下半分までを長くとらえて声を出してみてください。胸がそりすぎではいけません。おなかの土台となる腹横筋が働き、腹直筋を長くすることで、そこを足場とした腹斜筋が働き、声を支えるための筋肉が保たれます。

まなかの前側だけでなく、腰側にも目を向けてみましょう。ろっ骨の一番下と骨盤をつなぐ腰方形筋という筋肉があります。これがうまく働けばその上の肋骨たちにいい影響を及ぼすことができます

腰を少し後ろ下方向に引くようなイメージで声を出してみてください。ここでは、局所的にどこか一つ力点をおくというより、体全体が相互に作用して助け合い支えあうという、まるで自分が球体になったようなイメージをもつことです。

○大腰筋を鍛えることが大事と聞きました。

一昔前に、イチローも鍛えているということで一躍ブームになりました。

上半身と下半身をつなげる筋肉で、この筋肉がしっかり働けば姿勢の安定につながります。安定した姿勢はいいパフォーマンスを生み出すので、ここを鍛えないのは損ですね。

上は腰椎についていて、骨盤の中を通過して、下は太ももの骨の内側についています。歌うときには、腰を下げたり腰を広げたりする感覚が有用ですので、この筋肉とも大いに関わりがあるといえます。

トレーニング方法は、寝て片足ずつ軽く足上げをしてみましょう。持ち上げるのは、床からほんの5センチくらいです。この時に伸ばしていない方の片膝は立てて足の裏を地面につけておきます。腰を反らせず、床に押しつけるように使うのがコツです。

立ったままのトレーニング方法は、右足を前に出し直角に曲げます。後ろの左足も直角に折って膝を床に近づけます。ここで左手を真上に伸ばします。腰を落として膝の直角をキープするのは大変ですが、頑張って鍛えていきましょう。

○声がひっくり返りやすいです。

声がひっくり返りやすい症状は男女ともに見られます。私の経験では、真ん中のドより一オクターブ上のミファソラシドを歌うときに起きやすいです。これは声のチェンジの部分と一致しています。

高い音に移行するにつれて、声帯の張りを維持する筋肉が使われなければならないのに、それに耐えうる筋力がなかったり、それを支える周りの筋肉が弱かったりするために、ひっくり返ることがあります。

それを回避するには、部分的にとらえるより、しっかり全身を動かして体をあたためてください。

次に軟口蓋に着目してみます。この部分を引き上げるように使いつつ、さらに上方向にグッと張ってみてください。鳥が両羽を広げるかのように、口蓋垂から左右に伸ばして張るのです。このとき、目も眉も引きあがる感覚があると思います。この張る感覚がないと声帯はしっかり伸ばされません。

sample

さらに喉の奥の壁（上咽頭収縮筋）で軟口蓋を後ろから前に押すように使ってみてください。軟口蓋に力が集まる感じですが、この力を開放せずに、しっかり使うこととひっくり返りを回避することができます。

○体で息を保持する方法を知りたいです。

息を吸って体に取り込んだ空気は、なるべく保持して歌うことですが、この息を保持するというのを実際に体でどのようにするかをわかっていない人が多いように感じます。

胸回りを自分の手でつかんでみます。右わき腹を右手で、人差し指と親指で脇腹を挟みます。（自分の前側と後ろ側に渡るようにしてつかんでみてください。）親指が背中側の肋骨に当ててみます。位置としては胸の下あたりです。息を吸ったときに自分の親指が肋骨をスライドしていくのを感じるでしょうか。

初心者は、胸郭が広がった段階で息を止めてください。この広がりを筋肉に感じてください。これが体で息を保持しているという状態になります。

このように体が横に広がった感覚のまま、[S] など摩擦の多い音で息を吐いてみましょう。（フーと吐くと息がどこにも摩擦しないためたくさん吐く羽目になり息が早くなって苦しいです）

<アドバイス>

○初期段階のレッスン

基本的には初期段階ではどれだけ集中してレッスンにすることができるかが重要です。自主練習よりもレッスンです。やりかたや指導者の理論さえ分かれば自分でもやれると思うかもしれませんが、それはよほどの強運の持ち主かとてつもない才能があるかです。

ある一定期間をレッスン漬けにして、声の基礎力を高めるために、基礎力の「型」をつくるのです。自分に聞こえる自分の声と、人が聴いている自分の声が違うというほかの楽器とは根本的に違います。その条件の中でトレーニングしなければならぬので、客観的な耳での指導がかかせません。

なので初期段階では、自主練の方が多くならないほうがベターです。ダンスやクラシックバレエなどを稽古するスタジオには鏡があります。自分を客観的に見ながら練習するためです。これと同じことは、声の世界ではできません。自分を客観的に見られずに練習することは怖いものです。ある一定期間を基礎の方を固めるために費やせたら、そこから基礎力を武器にさまざまなパフォーマンスの向上が期待されます。

音楽人生を長い目で見たとき、この初期段階こそ最も大

切にするべき期間だと考えます。

○まずは呼吸

声のトレーニングというのは目にみえるものでも、具体的な点数ができるものでもないで、とても曖昧なものです。指導者によって、前後、上下、高く、低く、などさまざまな言葉がとびかいます。呼吸、共鳴、支え、姿勢、響き、音域などもそうでしょう。

その中でもおそらく基礎の基礎であり、一生の課題となるのは「支え」です。結論からいうと、この支えのために「呼吸」が重要です。息を深くいれて、キープして声に変換させる。言葉にすると簡単ですが、これが呼吸の基礎であり、支えの根幹です。呼吸がうまくいっていないのに支えだけ考えてもそれは力みになります。

「歌えば入ってくる、呼吸は考えすぎない方がよい」という人もいます。これもある意味正解です。発声の呼吸の循環がうまくいっている人はこのような感覚になります。吸った息が、かまず声に変換されて、次のプレスまでに使い切れているということです。プレスを使い切った体は、次のプレスを供給するためにしぜんに次の吸気をおこないます。これが発声の呼吸の循環です。声が息を使い切れていないと体が硬くなったり、循環がうまくいけなくなり、力みに変化します。呼吸がうまくいくから支えが生まれ、支えがうまくいくから発声の呼吸の循環がはじまります。それがうまくいくので呼吸が楽になり、よいサイクルで歌え、いろんなことが楽になります。

○自分を知る

自分を知るのは難しいものです。あなたは、自分の得意、苦手、好き、嫌いを完全に把握しているでしょうか。まずこの4つのカテゴリーを知ることです。

日本人の多くは「嫌いだけど少し得意」というところで生きているのではないのでしょうか。将来的に大成するのも「とても苦手だけど好き」というところでは

日本人は特に、そこに打ち込む勇気がありません。誰が何と言ったっていいではないですか。「好き」を見つけて深めていってください。「好き」がある地点で、勝ち組ですよ。周りに夢を言う必要はありません。コツコツ続けてください。

10年なんか短いです。20年、30年と続けていくうちに、あなたにしかできないことが増えていきます。また、応援する仲間が増えていきます。

本当に好きなことをやっていると、不思議なもので、増え方は少ないですが、一生応援してくれる味方が一人、また一人とできていくのです。

得意だけのことをやっても、あなたが便利だからと近づいてくる輩だけです。短い人生です。遠慮せずに好きに生きましょう。

得意、苦手は意外と自分ではわかりません。そこで、師

sample

やトレーナーの存在が重要になってきます。第三者である、というだけでも、あなたより客観的にあなたのことが理解できます。レッスンでも単刀直入に、訊いてみましょう。

○声を育てる

声を磨いていくという作業は、日々のレッスンと練習が基本となるわけですが、それ以外にも重要となる取り組みがいくつかあります。

レッスンや練習では基礎力を向上させるための訓練を行います。自動車の教習で例えるなら、第一段階の教習所内での実地訓練といえるかもしれません。交通法規を理解し、走る・曲がる・止まるという基本的なアクションを問題なくこなせる部分に値すると思います。

しかしながら、所内だけでは、限定された交通量やスピード、障害物の少なさなど、路上での実際のあらゆるイレギュラーに対応しきれない部分があると思います。仮免許を取って実際に所外の路上教習に出ると、大通りでの波に乗ることであったり、人や物などのへの対応など、ありとあらゆることに臨機応変に対応して安全運転に努めなければなりません。

声も似たような部分があると思います。レッスンや日々の訓練で磨いてきたものを、広い会場で人前で披露するという事で、時には自分で想像しなかったような事態に遭遇するかもしれません。それが、現実には今の自分の実力ということになるわけです。大きな会場で声を飛ばすという作業を続けていくことは、何よりも自分自身の向上につながります。訓練と応用、この両輪こそが、声を育てるうえでとても大事なことだと思います。

○気にするところは音ではない

自分の出している声の状態が、よい状態なのかよくない状態なのか、多くの人は声の聞こえ方で判断すると思います。一言に声の聞こえ方と言っても、音程・響き・声質など、いろいろなことが考えられます。しかし、このように、自分の出している声を確認しながら発声するという行為は、歓迎されるものではありません。

客観的な立場で、録音してそれを聴くなどは必要な場合があります。しかしながら、自分自身で発声しながら音としていろいろなことを確認してしまうと、声そのものは不自由になりかねません。

理想としては、声は自由でありたいと思います。そのためには、しっかりと制御されていることです。制御するのは音ではありません。体です。体を使うことができているということが、ぶれにくい発声状態を維持し続けるのに必要です。

音というのは、場所によっても、体調によっても聞こえ方が変わるものです。音を気にしてしまう人ほど、自分自身の体のコントロールや行動に目を向けるとよいと思

います。

○他人と競い合う

大勢と何かをしようとする中で、少しでも自分が優位に立ちたいと思う人がいると思います。それは、受験や競技では必要なことだと思います。しかし、芸術でもその精神を貫くことがよいのかという質問を受けたなら、私は必ずしもこの考えに賛同はできないと思います。

誰かに負けたくないという気持ちはとても大事なことです。練習やレッスンなど努力するべきところでは、この気持ちを大事に、自分自身を高めていってほしいと思います。

しかし、競い合う内容は、自分自身の芸術を高めるという内容であってほしいのです。自分の方が優れていると見せたいという自惚れ精神で競わないでほしいです。そのような気持ちがあるのであれば、それは、本当に自分自身の芸術と向き合っているとは言い切れないと思います。

自分の芸術を高めるという行為は、終わりなき孤高の旅です。コンペティターは他者ではなく自分自身です。常に今の自分と向き合い、日々それを乗り越えていけるように努力することです。他者と競うのではなく、自分自身と競い合うこと、それこそが芸術なのではないかと思っています。

○やめない

新しく物事を始めて、やればやるほど上達するのは、はじめの数年だけです。テクニクや楽譜の読み方などは、やればやるほどできるようになって、楽しいでしょう。歌える曲もどんどん増えてくると思います。

しかし始めて5年から10年のあいだに必ず大きなスランプが来ます。「いったい何をどうやったらいいのかがわからなくなるのです。

結果が出なくても努力の方向が間違っていないと確信できるときは、スランプではありません。逆に、結果が出せていても、努力の方向性がわからなくなる時に八方ふさがりになるようです。

このときにできるアドバイスは「やめるな」ということです。トレーニングできなくても、仕事がなくなっても、そのままの姿でレッスンに来てください。

このような「出口の見えないスランプ」に出会うときには何年もの努力を続けた後なのです。人生で数年も集中して取り組んだからです。あなたはそれが大好きです。人生であなたは必ずそれを再開します。数年の休みを経て。

だから、ただのマンネリでも構わないから、場に出続けることです。一度やめてしまうと、「運命の女神」からも見放されてしまうのです。

sample

レッスン効果・体験・音信 [by レッスン受講生、関係者]
レポートやお便りからの紹介です。

高い声が出るようになってきた。前は出せてもただ音が出ているだけで悲鳴のような感じだったが、今は体とつながって支えられている感じがする。

普段から声の調子がよくなった。ちょっと風邪をひいていたり疲れていたりしても声がしっかり出るし歌っても疲れにくい。以前はカラオケにいても何曲か歌わないと声の調子が出なかったけれど今は一曲目からしっかり声が出る。

午前中は喉が起きていない感じで弱々しい声しか出なかったのが普通に声のでるようになった。

たっぷり吸ってフレーズを歌うようにすると、思いの外、音が下がらないことにびっくり。喉の下、おでこ、鼻の下、頭のとっぺんで、たっぷり吸って課題を自主トレする。口もやって良いけど、あまりガラガラしないように。たっぷり吸うことに意識が行くと、声が揺れないようには忘れてしまうけれど、揺れないことも意識する。脱力の声を久しぶりにする。以前は息が多かったけれど、今日はかなり声になっていた気がして嬉しいです。

同じメロディーが複数回繰り返されると、意識して変化をつけることを覚えてきた。

歌わずに、あえて音読してみたり、意味を考えず、歌詞を棒読みすると、新しい発見がある。

より自然に裏声をだせるようになってきた(切り替えるとき、構えなくなった)。肩が上がるのがなくなった。

以前よりトレーニングの際の発声の正しい位置に近づく事ができていると思う。

普通の声ならだいたい発音が改善した、と思う。

唇を下げることで、歯の間を開けることができるようになります。

喉の使い方、意識の仕方を少し明確に分けやすくなった。喉が少し強くなったように感じる。

遠い昔に歌った歌を復習出来る。

リズムだけ取り出したり音程だけなくすなど曲の新しい

見方を知れた

リズムに対して理解が深まった

歌のリズムが停滞しているように聴けると前に指摘されたが、その感覚がなんとなく分かってきた

気持ちが少し楽になったせいか、喋るのも楽になってきました。

1年前にカラオケ大会のために練習した曲。音の跳躍が難しく、投球のポーズで練習したあの曲を徐々に歌ったら、簡単に歌えてびっくりしました。練習足りないと反省の日々に、成長を実感できて嬉しかったです。まだまだ頑張れると思いました。

新しいことに取り組むときにパニックらなくなった。

今、プレスしている場所を1ヶ月に1センチずつ下げる。いきなりは下がらないけれど、少しずつ深くしていく。

唇を下げるというアドバイスのおかげで、口を開けることができるようになってきた、と思います。

低音の不安定さは少しだけ解消されてきた。

不思議と声が自然に出るような、リラックスした状態を時々瞬間的に感じることもあり、これを普段から瞬時に出せるようにしたいと思った。

ロングトーンの練習のとき、ビブラート(揺れてしまうだけ)しないよう意識して声をだしてみたら、歌としては下手かもしれないけど真っ直ぐ前に声が飛ばせた。しばらくこの感じで練習してみる。

録音を聞き、声質が以前より良くなったと感じた。

サンプルを聞いていただいた声は、常々出したいと思って取り組んでいる声で、今まで自分の中で試行錯誤しているだけだったが、客観的に分析、方向を示していただきとても良かった。

レッスンで前屈で上体を揺する動作や歯を閉じた状態そのものの効果は、あまり考えない方が自然に現れるかも知れないことに気づき始めました。

鼻の横を使って軟口蓋を持ち上げる意識を持つことで、口内を同じ部屋に保ったままにしやすくなった。少し前まで声を出す時に、首筋に力が入っていたのがなくなってきた。

音程のブレが少なくなった。

支えが弱くてできるビブラートが少なくなった。安定感が上がった。

sample

「口が胸あたりに来る、首から胸を弛緩させる」の訓練をやらせてもらって、より下の響きを意識する事が出来たように感じます。

その前に上辺りを意識することをやっていたのでより意識出来たのではないかなと思います。

だからか、響きが喉とかではなく、もっと下で響いている感じがしました。

「次はより深く、大物俳優のイメージで」という形で指摘して頂いたのかなと思いました。

具体的なイメージの提示もありがとうございます。さらなる深い声に挑戦していこうと思います。

英語の曲を歌って録音してみたら、英語の発音が以前より英語らしく聞こえて驚いた。カンツォーネの練習おかげだと思ふ。

以前より、中音がちゃんと出るようになってきたと、感じます。

以前より口蓋をあげるフォームが取りやすくなり、声が出しやすかった。

前屈は適度に身体を緩ませながら自然に声が出せるようになれる。そのあと、普通の姿勢に戻った時の声の出方が全く違うので毎回効果を感じています。声を出すこと自体の効果は何となく感じました。最近、少し疲れていたように思っていたのですが、発声で声を出すだけでも、発散できたのか、血の巡りが良くなったのか、気持ちがすっきりしたように思いました。

体育祭の応援団、成功しました！

学ランを着れて良かったです！

今週末は、バスケの新人戦をがんばります！

自分の場合、生活習慣の中でも特に大きな課題は、睡眠の安定化です。就寝時には寝付きが悪く、真夜中に夢を見ることや中途覚醒が多く、十分に深い睡眠が得られず、翌日は目覚めもスッキリせず、午前中に倦怠感や眠気が酷く、肩・首の凝りや偏頭痛にも悩まされています。そこで、眠りに就き易くするために、寝る前にリラクゼーション体操として「自律訓練法」という、呼吸を整えて自身をあるがままに捉える体操法を試しましたが、呼吸に意識を向けると「この呼吸で果たして良いのだろうか？」と考えてしまい、却って緊張して眠れなくなってしまいました。

そこで先日、電話相談したところ、何も考えずにできる「筋弛緩法」という、ただ単に筋肉を力ませておいてか

ら一気に緩める体操法を活用するように勧められ、早速就寝前に実行してみました。

今までよりもはるかに速く眠気がやってきましたし、真夜中の中途覚醒もなく眠れるようになりました。

「頭は使うほど賢くなる」とはよく言われましたが、使い過ぎるとやはり劣化したり暴走したりすることもあるようで、ほどほどにするが良いと気づきました。

レッスンからの声

[by レッスン受講生]

レッスンのレポートからの紹介です。(一部、省略あり)

第一声を大切に

高いところをキープしたまま、音を下げるテクニック
歌詞の深読み

顔サイドを手で押さえての発声がいらいしい。
タオル投げながらの発声。

予測をして歌うことについて質問。次のフレーズのことだけでなく、その先を考える。曲の構成、どういう流れなのか、を、考える。目先のフレーズのことだけではなく。

実際のライブで、数曲歌うとき、曲と曲の間で水を飲まない方が良いか質問。それぞれの価値観に負うところが大きい、トレーナー個人としては、水を飲むのをためらわない方が健康的と思う。が、プログラムの構成による。ここは間をあげないで一気に行く、など。

口の奥を開けるために、唇を下げる。下顎を下げると顎に力が入るけれど、唇を下げたほうが、わかりやすい。唇が下がらないときは、何か起きていて、と考える。

リズムを早くする。

盛り上げる一つのやり方。

自分はリズムが安定していないかと思っています。遅くしたり早くしたりとコントロールできるようになりたいです。ソルフェージュに歌詞をつける。

歌にすると自然なリズムになる。

歌詞があるとコントロールしやすい感じはしました。

わざとリズムを崩す。それが心地良いリズムの事がある。

センスか緻密に計算するか。

盛り上がりは小節の頭。

盛り上がりに行くにつれてリズムが早くなるものだが、日本人は遅くなりがち。

6. テンポによっては、1小節に一つの伴奏。1音ずつ、2音ずつ伴奏をつける方法もある。

1小節毎の伴奏だと曲の流れが良くなる気がします。

sample

呼吸練習 発音が変わるところの踏ん張りを意識する。
真っ直ぐ線のように声を出すことを意識する。
揺れてしまうような、動きがあるので整える。
歌いやすくするために、自然と身体が動いてしまう。
音の幅を感じないようにして歌う。

低い音で声が裏返る時、高い音の状態に喉を合わせてしまっている。
すべての音域で統一感を出すことも重要。
頭上から声を出すことにまだ慣れてない感じがする。

体全体が連携連動しているようで、細部も動かすと効果あるようです
曲調で声のポジションを少し上げると良い時など
初心者にはその少しが難しく出来ません、先生方はどんな場面でも
上手く対応でき自由に歌えるすごさ大きさを感じます。

口や喉が思ったよりあいていない。自分で練習する時に鏡を見るようにしたい。
高い音になった時に弱気にならず、出る！ と思って出す。出ると思うと本当に出る。
高い音になった時に眉毛を上げて目を開くと声が出しやすくなる。

歌いながら手で拍をとる時に、自分が1番やりやすいリズムから2倍の長さなら拍をなんとかとれるが、そのさらに2倍になると拍の長さが分からなくなる。
曲からリズムだけ取り出したり、音程だけなくしたりする事ができない。
詩が曲に引っ張られている。

今日のコンコーネの20の最初、ピアノの導入からスウツと入っていった。前回のトレーナーのアドバイス、クレッシェンドに段階を付けるということが、少し実感できた。

今日は楽しいことを考えて気持ちが浮きすぎてしまった。口の奥の空間を広くして、落ち着いた感じと楽しい感じとの融合が、ちょうど良かった。感覚はすぐ変わってしまうと思うけれど、浮きすぎないで固まりすぎないところを見つけていきたい。

肩甲骨、上に上げる、大きく回さないでいい。
肩甲骨が動いている事を捉えるという事かなと思いました。
脇を伸ばす。
その前にやった肩甲骨を持ち上げたことで、その下の脇が開きやすくなっている事を感じました。
軟口蓋、張って、持ち上げる。
目と眉を一緒に持ち上げると助けになる。

軟口蓋のポイントだけ引き上げて周りに力が入らないように。

軟口蓋のパートだけ使う、持ち上げる、余計なところは頑張らない。

舌は下歯の後ろ辺りにおいておく、力を入れないという事。

顎が「ガクッ」とならない。

こめかみの所の筋肉から動かすとガクッにならない。

こめかみ辺りを意識すると確かにガクッとなりませんでした。

軟口蓋を上げる、小鼻の横を持ち上げて後ろに引っ張る、この時軟口蓋との関連性も感じる。

目も見開く。

録音を聞いて、力が抜けた音、開いた音になった感じがします。

あめんぼ赤いな～。

軟口蓋上げながら、顎が「ガクッ」とならない、口を小さく開けながらとか、鼻から息を吸ったりして、「ガクッ」とならないように。

息をすおうと思わない。

宴会、テキスト。

役を掘り下げる。

もしくは次、キャラを変えてもいい。

ヴォーカルの基礎初級編P.13の5~7.7は音程を意識すると声が揺れ、声の揺れをなくそうとして力むという、悪循環。一度、リセットしてなんとかOKをもらった。

歌詞とアとオで。たっぷり吸って歌うのは、魚がパクパクしているみたいで、そこで音程が下がるのでは、と、思うけれど、トレーナーいわく、パクパクしているところは下がらない、安心して歌っているところが下がる。とはいえ、今日は今までより多くの箇所、しっかりブレスすることができ、そのおかげで、音程の下がり方も以前よりかなり少なくなった。

今日は、最初のリップロールがいつもより、体が安定した状態で、できたように感じた。コンコーネも、最近の中では全体を通して歌えた気がした。コンコーネの33は高い音が下がる、それはその前からの準備が足りないから。

コンコーネの32のドルチェのところでクセが出る。階名のドレドシーをオオオオーで歌うと跳ねない。ドからレに発音するときに、何かひっかかっている。オからエの発音は距離がある。次回はオの口でアで歌う。

リズム読みで効率よく！

口の形を変えすぎると、息の流れが変わって音色が変わってしまう。

前歯が見えるクセは治った！顎が動きすぎるクセもきつ

sample

となおせる。
イタリア語で、母音に挟まれた子音は濁る。(accesso)

とても高い音よりも少し高い音の方が声が不安定になるので気をつける。
つやのある声で歌うことを意識した方が、それ以前より良い声に感じた。
弱くても出せるようにする。
高い音を決まった発声の仕方でもなくとも出せるようにしていく。

頭に物をのせて発声するとき、自分の身体の揺れ(軸のぶれ?)が感じやすく、身体をどっしりと構えるように意識がしやすくなる。
身体をひねりながら発声することで、身体のみみが軽減され、声も柔らかく響くように感じた。
口の横の広がりを手で押さえる。

伸びやかな声に。もっと自分の声を聞く。
歌詞や曲や発声に囚われすぎて固くなっている。
指導通りに自主練を続けければ、なりたい声にちかづくとかわかっていて、すぐに効果が出せないため気が緩んでしまう。練習量がたりない。
声がうしろに出ているといわれる。そもそもの発声が変わらなくなったので、基本の8つのポジションをしっかり復習しなおす。
歌唱時の集中が出来ていない。歌い出しがいつも弱い。
音程のブレや、ブレスのミスなどは集中できていないからだと感じる。

出したいイメージの声のサンプルを聞いてもらい、客観的に分析をもらえた。
理想の声の人は脱力して口の中が大きく開いている。発音はむしろはっきりしている。
やはり私の認識がずれてしまっているため近づけない。
脱力をして大きく口の中を開けて歌う練習。
息をたくさん使い厳しいが、実は必要ない。脱力して不安定になるのは、完全に脱力する一歩手前。
1/3まで息を減らすのを目指してみると良い。

肩甲骨を回す。
吸いながら上げて、吐きながら下ろす、下ろした時に首や肩、上半身をだらんと弛緩させる。
肩甲骨を回して下ろすときに、わりと首に力が残っている事が多かったです。それが発見でした、もっと意識的に力を抜こうと思います。
共鳴空間、息は前、言葉。
共鳴と息と言葉は別、という概念がある。
これはなるほどと思いました。
まさか、各々を独立して捉える事ができるとは思いませんでした。

今だと多分全部一緒の認識になっています。
まずは一つづつがどうなっているかを自分なりに捉えられるようになる事が必要なのかなと思いました。

鼻の横の筋肉を上げながら、「オ」の口の形もちゃんと作る。
ラストの方、いい感じの声になった。
テキスト。
声が上がって喉や胸あたりに力が入っている。
これを指摘されてハッとしました。そして長年放置してきた弱点だと思いました。
以前からこれが原因で声が枯れたりしたことが幾度もありました。
もっとも顕著な出来事が「劇団の忘年会の司会」や「うるさい飲み屋での会話の時」です。言われてみてですが、その時の発声が今日の発声と一緒にだと思えます。
これを指摘していただいてありがとうございます。
こういう失敗を克服したいと思いますので、改めてよろしくお願ひいたします。
今回はアドバイスいただいた俳優のように声の深みのある今回やったキャラクターとは別なイメージで挑戦します。

泳ぐ呼吸。
もっと思いっきり、世界選手権に出るような気合で泳いで呼吸をする。強い呼吸。
普通の呼吸もやる。
強いのと弱い(普通の)で2つやる。
発声
大きい声を高さで表現しない、高くしないでそのままの音で大きな声を出す。
息を吸うことを相手に悟られないように吸う。
いきなり大きな声を出すのはおかしい、出す状況が必要。
発声の時に息を吸うのがおかしいと指摘してもらいました。
確かに一瞬で吸うとか頭で呼吸をしている感じでした。
その後の大きな声をいきなり出すのがおかしい、大きな声を出すのは状況が必要というのは、確かにそうだなと思いました。機械的に発声をやるのではなく、「大きな声を出すまでの流れ」が必要だなと感じました。
発声を発声で終わらせないという感じでした。
やり直して少しくまらなくなったように感じました。
全部息を吐く、吐き切る→笑う(更に息を吐き切る)→力を抜く(息を吸う)
力を抜くことで自然と息を吸う感覚になりました。これは「吸いたくなったら息を吸う」という事と同じかなと思いました。

ソルフェージュ
拍手だけで表現する時と歌で表現するときのリズムは違っていい。

sample

頂点の所が不自然にならず自然な流れで。
拍手と歌でリズムを変えていいというのは発見でした、
今までと一緒にしようとしていました。

頂点のところは頭で考えたことをやっていたなと思いま
した。

もう少し自然な流れを探ろうと思います。

自作

サビの所の曲を変える。

A メロは今日の曲でいい。

スタッカートを導入した息吐き練習：ス（シュ、ヒ）ッ
スススッススーウーサ）

息吐きの後息を継いでからサーオーアオーアの発声
普通に座って実行した後、前屈で上体を揺すりながら実
行、最後に立って実行。

前屈で上体を揺することで体の凝りが解れ、同じく上体
を起こした状態でも前より後の方が楽に発声、発音でき
る。

P32 50 音口慣らしのトレーニングの35.「ナ」行と「ラ」
行

P23 9 子音の発音トレーニング マ行 ●マ行のトレ
ーニング <ム>、<メ>

普通に発声の後、歯を閉じて発声、最後に再び歯を開い
て発声。

歯が閉じられ固定されることにより、声を出し易くする
ために口腔の後部を広げようとする動きが働き、歯を開
いた状態に戻した後もその働きが残っている。

但し、前屈で上体を揺する動作も、歯を閉じた状態も、
それについて「何の効果があるのか？」とか、「どう活か
せば良いか？」などと考えることも良いが、一度は何も
考えずに実行してみた方が本当の効果が実感できるの
かも知れない。

おいしい料理をイメージして、自分のテンションを上げ、
笑顔にして、歌いやすくしていく。お菓子だと興奮し過
ぎてしまうから、お惣菜くらいで。

スケール発声で、ある音から上になると、顔がやや上が
って出していることに気づいて、戻した。人によって歌
いやすいフォームがある、それを見つけていく。

コンコーネの20、最初の音はpとあっても、最初なので
しっかり入る。楽譜の先、先をイメージして歌っていく
と、もっと楽になっていく。確かに、先のフレーズをイ
メージして歌ったら、どんどん進んで次を歌いたくなる
気がした。

スッと息を吐くだけのことなのに、あまり吐けていない、
とわかった。息をスッと吐くのとスーッと吐くことの
違い、母音を入れるかどうか、スツの方がしっかり吐け
る。立った状態でピアノに合わせ、スーッと吐き、声で
アアオオア。次に上体をぶら下げた状態で、頭をゆらゆ
らさせてスーッと吐き、アアオオア。自分にあまり聞こ

えないから、良い声とか思わず出していく。そこから、
するする起き上がってすぐにアアオオア。あれ？さっき
よりクリアな声に聞こえる。

片足で立ってみる、膝を上げるのではなく、膝下を片方の
足にくっつける感じで。少しのぐらぐらはOK、腰より上
の背中に手を当てて、スーッアアオオア。片足で頑張る
と、背中が手を押してくる感じになる。

軟口蓋を上げたままリップロールが難しい。

軟口蓋を上げて、鼻の横持ち上げ、後ろに引っ張る。頬
の筋肉は前に。

ほうれい線がでる。軟口蓋の緊張が緩んだときに声帯が
広がって不安定になる傾向がある。

鼻の横に力をいれるフォームは（い）だと取りやすい。
鼻の裏あたりに音を持っていきやすく、響きを感じられ
た。楽に響かせられた。（う）の時は歯を唇でカバーする
ようにしたほうが響く。

高い音に行く時に少し怖くなって当てられなかった。高
いところいう時は下も上と同じだけあげる。軟口蓋をも
っと張って上げる。眉間のあたりを前に引っ張られるよ
うなイメージ。奥歯を意識すると広がりやすい。

（お）の母音の時、低い音の時に軟口蓋の上げ方を迷っ
てしまいがち。一筋肉を物理的に使って、そのまま出す
時はうまくいっていた。音を探さない、使うべきところ
を使うことだけ考える。

自分の声に集中すると、ピッチのブレに気づく。修正で
きる。

楽に出せる高音域は、サビらしく華やかに歌う。

「喉の下」ポジションの発声練習が一番大切。

何がやりたいのかわからない。個性を出しやすい曲だが、
何かしないとんでもない歌になる。見せるところを決
めて構成つくる。5回やれば5回同じように歌えるよう
に。

一音目「Now」が大切な曲なのに致命的にだめ。掴めてい
ない、毎回違う音になる。フレーズがガタガタ。膨らま
すことを考える。

「over you」の響きがよくない。離してしまう。沈める
なら沈める、浮かせるなら浮かせる。

練習：2~3倍の速度でフレーズを構成する。テンポを早
めて流れをつかむ。最終的に調整すればOK。簡単そうに
見えてかなりの呼吸が必要。今のf→mf、ff→fくらいで
練習する。

「through」抜けてしまっていて、その前が変に目立つ。

sample

おすすめアーティスト・作品

[by 一般の皆さん、レッスン受講生、トレーナー]

<CD・DVD・MOVIE>

「HIP MAMAMOO」

K-pop ブームにのって、最近よく聴くようになった。韓国語の独特の発音がうまくリズムにのっていて聴いていて気持ちいい。同じ曲でも日本語バージョンがあるものが多いのだが、日本語になった途端、韓国語版にあったリズム感がのっぺりとしてしまって曲の魅力が薄れてしまうように感じた。カンツォーネのイタリア語と日本語訳との比較もレッスンをとおして理解してはいたけれど、よりリアルな実感として日本語の難しさを感じた。

「ブックスマート 卒業前夜のパーティーデビュー」オリヴィア・ワイルド

勉強ばかりしてきた女の子二人が卒業式前夜に、今まで遊ばなかった分を取り戻すくらいはじめてやろうと奮闘する物語。ティーンガールの冒険記である。

今までの自分を否定して変身するのではなく、自分自分のまま、違う世界に飛び込んでいく彼女たちの姿はとても健全でポジティブでエネルギッシュ。いろんなタイプ・属性の個性あふれる同級生や先生たちが出てくるが、決してどの属性も否定したり悪くみせることなく、多様性を受け入れるってこういうことなのか、というビジョンを見せてくれる。みんな違ってみんないい、そして私たちは最高！という映画でした。

<BOOK>

「最後の秘境 東京芸大」二宮敦人・土岐薫子
芸大生を妻に持つ主人公が、芸大に潜入取材！天才たちのカオスな日常が垣間見られる、ドキュメンタリーマンガ。

「天才たちの日課」メイソン・カーリー
作家、作曲家、発明家、画家や科学者などクリエイティブな人々の必ずしもクリエイティブでない日々を、膨大なインタビューと資料をもとにまとめたもの。日々のルーティンを精密に決め、確実にこなすことで、脳を余計なことに使わない人が多かった。何かを生み出した人は、真似してみる価値があるかも。

♪レッスン課題曲 Vol. 88

[by レッスン受講生&トレーナー]

「パローレ・パローレ」C048

裏拍で入るフレーズで構成される中、一部、表拍で入るフレーズが挿入されており、この部分でフレーズの動きの変化が表現されているので、表と裏を意識してノリの違いをつくる。

「いつもの」、「あなたの」等、各小節の裏拍での入りと終始による上向きの跳ねの動きをキープして、A)B)部ではC)部との連続性を損なわないようにする。

C)部では「パローレ パローレ パローレ」の1つ目の「ロ」で踏み込み、3つ目の「ロ」を大きく踏み込み、C)の「パローレ～」のグルーヴ感を出す。

fukugen (福言)

出会い気づき変わるためのヒント

[by Ei]

「グローバリズム」

グローバリズムとは、グローバル・スタンダードということからの和製英語です。市場原理主義、新自由主義、アメリカ型資本主義、今では、金融資本主義というものです。

1990年代から、アメリカの国益に全てを持っていかれた日本は、バブル崩壊後、デフレのままの状態でも国力を落とし続けています。

アメリカの自己中心主義に傷ついてきた日本のような立場の日本人が増えたように思います。

「盲目的になりやすい時代」

歴史的にみて、共通目標が不在、相対的になり、一人ひとりバラバラ、何でもあり、何にも信じられないとなると、それに耐えられない人から、何かを盲目的に信じていくものです。

考えて判断するのは、めんどくさいし、それでよいのかは、本当のところ、誰にもわかりません。となると、不安で苦しいからです。

なかでも真面目な人ほど批判的になっていきます。そして敵を設定し、疑似コミュニケーションに陥ります。それはつながり、きずなになり得ず、自分はないがしろにされているという感情をもちます。

すると、慎むべきものを公にしたり、タブーを犯したり、破壊して乗り越えたくなくなるのです。

sample

「情操教育」

人は、いつしれず、科学技術、生産手段の進歩を教養・文化より優先させるようになりました。古代ギリシアでは、体育、音楽が情操教育でした。 [607]

「ニヒリズム」

ある価値観が否定され、その虚偽を暴くことが目的となってしまう。それは、手段の目的化です。否定することで、さらに否定が生じていくのです。

「徳育如何」

1882年福沢諭吉は、「教育は、二次的な働きにすぎず、根本は先祖伝来の能力、家風、そして世論」と述べました。

「よいトレーナーの対処法」

よいトレーナーは、人を安心させられます。正しくみえることを安易に信じないことです。そのために、どうすればよいのでしょうか。どちらにしても、一人とどまって、個人的に問題に対峙するということです。 [608]

「バイデン大統領の吃音」

バイデン大統領は、幼い頃から吃音で悩んだそうです。自伝『Promises to Keep』の第一章は「障害」です。子どもの頃、小学校で朗読中に質問され、答えようとしてついどもったところ、教師は「バ、バ、バ、バ、バイデン君」と話したので、彼は教室を飛び出して帰宅。母親はバイデンを連れて学校に行き、抗議にしたといいます。

以下、ジョー・バイデン前米副大統領の自伝『Promises to Keep』より。

高校では、生徒が朝礼でスピーチをすることになっていたのに、初め、吃音でバイデン氏は免除されました。「今日でさえ、その時感じた不安感、恥ずかしさ、強烈な怒りを、当時と同じくらい鮮明に思い出すことができる」と記しています。彼は吃音克服のため、鏡に向かってエマソンやイエイツの詩を暗唱する練習を繰り返しました。高校の卒業式では、一度もひっかからずにあいさつをできたそうです。

政治家になってもバイデン氏が演説中にどもることはあります。バイデン氏は「精神的な重荷があるからといって、誰も肩身の狭い思いをさせられることはないし、誰も一人で重荷を担わされるべきではない」と記していま

す。

「ダルビッシュ有のことば」

ダルビッシュ有は、フォームについて、次のようにツイートしています。

「ただフォームは絶対教えられません。脳を始め、骨格や筋肉のつき方も人によって違うので、正解は絶対になりません。

それに比べて変化球は、こういう回転軸でこういう方向から力を加えたらこうなるとある程度決まっているので難しくありませんよ。」 2020/11

講演レジュメ & アンケート

よく聞くことの大切さ

I (1) 声について 基本図 MAX→MINMAM

1つでもよい 使いこなす できるものを確実に。

声のよしあし バロメーター 機能<質

(2) チェックリスト I (2) でみる

(3) スピーチ、聞きとりメモ、声や話の感じ (NO. 1)

好き嫌いとしぐれていること

(5) 聞きとりと採点 rf. 変声 声あてゲーム

(6) 留守電メッセージ (II 4. トーン、5. メリハリ、6. 間)

(8) 早口 ゆっくり読めるまで1人読んでみんなで読む

II (3) 表情筋トレ (変顔)

(4) 共鳴と呼吸 発声のしくみ (息、声、共鳴、発音)

リップロール ハミング/母音と子音 声の4要素

(7) あいさつと姿勢パフォーマンス お腹から笑う

(9) 朗読

まとめ

声はバロメーター 免疫強化 喉トレ

1. よく聞くこと 声に関心 声で読む 第六感 みぬく

2. よく伝えること 伝わる 声に何をどうのせるのか

3. 演出 声は仮面一化ける 役者 切り替え力

声は本音一カタルシス 人間 心深力

欠点は大了したことない (自己認識)

機能としては、平均的マニュアルレベルに伝える

聞こえる 伝える 伝わる (届く)

状況で応用できるための基礎

笑われる 笑わせる、声はプレゼント 振動

言い方でけんかとなる

◎全力出す、TOP めざす、しっかりまとめる

sample

基礎、トレ、MAX一応用、現場チェック（演出）
各人の問題へのワンコメント
実践（司会）一指導（マネジメント）

1. 司会と甲電／スピーチ 声と私の人生
表 I. 声 II. 話 III. 表現
1. 姿勢 2. 声 3. 表情
4. 発音 5. メリハリ 6. 話し方
7. 態度 8. コミュニケーション 9. 意志 10. 他

IIA. 姿勢 A. 呼吸 のみこみ力 長さ
B. 声「ベクトル」大きさ 高さ トーン
II4 I (7) あいさつことば（練習帖）気持ち伝えることば
C. 共鳴 表情 顔の運動 ハミング
(11) 般若心経 地声コーラス お腹から笑う
D. 発音 I (8) 早口ことば 5. メリハリ フレーズ
I (9) 朗読 ジェットストリーム
6. 間 I (6) 留守電
E. 話し方 I (10) 外郎売 アニメ 洋画 落語 MC
大きな声く大きな気持ち

まとめ

(8) よい話とは
(9) 状況対応力 TP0
(10) 声をよくするローテーション
準備、運動、呼吸、ハミング、表情筋、滑舌
1. 気持ちも体も一体 一本通し 2. 声のベクトル 3. 味
方にする
AI 人に対し応じて働きかける仕事しか残らない
(7/23・8/10 研修レジュメ)

個人的には声に自信がなかったので、今回の研修で話す
前の準備から日々のヴォイストレーニングを教えていた
だけたのはよかった。声についての理解は受講前に比べ、
とても深まった。

発声にあたりの呼吸法、体の動かし方を知ることができ
てよかった。声のトーンの印象時、表現の大切さを知り
ました。

マイクを通しての聞こえ方があらためて理解できました。
自分に置き換え、今後も学んで行きたい。姿勢を正し、
正しい呼吸法で実践していきます。言葉を理解して相手
に伝えるようにします。

体全体が楽器であり、体全体で喋る、話す、声を出すこ
とが大変であるが、大切なことを学びました。体をリラ

ックスさせ、声を出す、“伝わる”話し方をするように心
掛けます。

マイクを通して自分の声が相手にどう届いているのか、
どう表現することがポイントになり、その後、声と話し
方をアレンジすることが必須だと認識致しました。

体を使いやすらかくし、恥ずかしがらずにノドを強くし
たり、ほぐしたりするということがわかった。なかなか
やらない事なので勉強になりました。

発声練習、声の出し方などがわかりました。これまで他
の人の話や声をここまで聞くことはなかったので、声の
トーンや言いまわしなどもきけてよかったです。自分の
声、他の人の声、マイク使用時となしの時の大きさや話
し方がとてもよくわかりました。早口言葉をやって口を
動かして、なめらかに話ができるようになりたいと思ひ
ます。

声の基本について、実演・実習を反復して行う事ができ
たのがよかったです。自分の声などの特長について、今
後スマホなど用いて、録音して聞いてみます。他のメン
バーがいて比較対象ができたので、早口だったり姿勢が
よくないといい声ができないなど、気づきを得られました。

声の出す位置（腹式）を意識することなく、アドバイス
いただいたことがよかった。滑舌のトレーニング、腹式
呼吸のトレーニングなどが役立ちました。自分の声その
ものは、いまだわからない部分が多いが、息づぎ（ブレ
ス）は、動きにおちつきがないことは認識できた。

呼吸のトレーニングをすることにより、楽に声が出るこ
とがわかった。男性と女性の声のトーンの違いで聞いて
いる人も、聞きとりやすさが違って来る。自分自身では
早口にならないように気をつけていきたい。メンタルト
レーニングを実践していきたい。

自分の声量については話し方とともにコンプレックスを
抱いていたが、事前準備によって、変えられることがわ
かった。滑舌改善等、やってみたい。どこから声を出す
のか、それによって相手にどう聞こえるのか。総評でも
仰っていましたが、相手へどう伝えるのかは今後も継続
して研鑽していきたい。

体や声をほぐすことによって発声がよくなることを教え
ていただいた。自分だけでなく、他スタッフにも伝えら
れることなので活用したい。トレーニングによって自分
の苦手な部分（早口、サ行）が理解できた。早口ことば
→自分で練習します!!

他の人々の声を聞くチャンスはなかなかありませんので、

sample

勉強になりました。普段、聞くことのできない先輩ディレクターの人々の声は特に参考になりました。先生が仰っていたことですが、ボイスレコーダーに自分の声を入れてみて「どんなふうに聞こえているのか」自分でしっかり把握したいです。トレーニング振り返って、他スタッフにも役に立てるように広めていきたいです。

120%ができないと、小さい声や抑えた声で伝わるように表現ができないというのが、とても勉強になりました。大きな声を出す機会は少ないですが、意識してとりに組んで行こうと思います。前の人より、大きな声で、高い声で、低い声で…などが楽しかったです。

話す声、皆さん違って興味深かったです。自分の声はどのように聞こえているんだろうと気になりました。ボイスレコーダーに録って聞いてみようと思います。早口言葉も日々、1日1つでもやって行こうと思います。部内でもフィードバックして行くよう、つとめます。

指導・教育においては、今回の研修で指摘された点を前提に、個々の話し方、発声、事前準備の重要性などを伝えていきたい。業務においては、言葉に込める感情などが乏しいのが課題とと思っているので、改善を心掛けていきたい。

メンタル面やフィジカル面が、とても発声に影響することなどを知りましたので、日々のセルフコントロールや、指導につなげたいと思う。

今後、トレーナーとして行くときに、実践し、上手にスキルアップする技術としたい。まずは自分自身のヴォイストレーニングの実施。さらにメンバーへのレクチャーを行って参ります。

発音のトレーニングでの早口言葉による滑舌練習。他の人の立ち姿勢や間をあげた語り口調によって、案内や表現が効果的になると感じました。部におけるトレーナーとして基礎トレーニングと応用による各スタッフのレベルアップに務めます。

指導者として現場で伝えていかなければならないことは、最低限、自分がスキルとして持っていなければならないと感じました。読む言葉・フレーズだけに捉われることなく、発声や呼吸、話、表現力といった観点からも指導できるようにしてまいります。

実際にトレーニングがあり、他の方の声を聞いてよかったです。

実際に声を出したり、先生より「ハイ」の声の出し方を指摘していただけてよかった。できなかったけど、練習したいと思います。早口も全然声に出せなかった。滑舌よく出せるように練習したいと思います。

体の使い方によって「ハイ」が変わることがよくわかって面白かった。声を拡散させずに出すと通る声になるのかと思いました。

今まで声にはあまり関心を持っていなかった気がします。体の使い方や気持ちのこめ方で、伝わり方も違うのかなと思いました。声を出すことが体を使うということが理解できました。「カラオケ健康法」なるほどと思いました。

実際に声を出して～「ハイ」「早口言葉」など、トレーニングさせていただき、とてもよかったです。

本日購入した先生の本を帰ってよく読んで日々のトレーニングに活かしたいと思います。

「ハイ」を各自がやっているのを聞いて変化が面白かったです。理解も少しできた気がします。

声を出すことは、歩くことと同じと、目からウロコでした。

「あいさつことば」がよかった。

発声について、1人ずつチェックしていただけてよかった。

時間があつという間に過ぎ、楽しかった。家でもできるトレーニングを実践したいと思います。

普段意識して声を出していなかったのですが、今日は声を出すことで自分の今の状態を認識できてよかったです。

声は気にすることがなかったので、いいようにひびかせると健康になると思った。

先生のお話とても聞きやすかったです。声も素敵です。ありがとうございました。

sample

ステージ評価表	落ちている	雑	リアリティ	ト	流れがとまる
I. 声	抜けていない	荒っぽい	一人よがり		リピート効果
○姿勢	力で押している	集中力	勘違い	○共鳴とくせ	表現効果
直立不動	こもる	声の統一感	どこも同じように	ひびきすぎ	
自然体	浅い	フレージング	聞こえる	不自然	○オリジナリティ
体の向き	弱い		一本調子	心地よい	解釈・工夫
固い	クセ声	Ⅲ. 表現	生命感	唱歌のよう	自分勝手
ぎくしゃく	ハスキー	○態度	立体感	もの真似っぽい	平坦
	線が細い	元氣		ねちっこい	曲調の変化
○体の動き、振り	ひっこむ	不安	○表現力	きれいなだけ	創造性、アイデア
ボディランゲージ	こもる	一所懸命	構え	機械的	
上半身		きびきび	ため	流れている	○伴奏とのかねあ
下半身	○声量	落ち着いている	心に伝えている	抜くのが多い	い
手の位置	大きい	慎重	働きかけ	押しつけ	リズム
体の動かし方	小さい	まじめ	アピール	雰囲気にかけてい	フレーズ
顔から上だけ	ヴォリューム感	好印象	インパクト	る	強調
あごがあがる	通る	思い切りのよい	パワー	リズムと動き	セッション感
		意気力	心地よい	イメージだけ	呼吸
○表情	○声の使い分け	気構え	自己完結している	作り上げすぎ	
目力	多彩	あがっている		形先行	○「耳」の力
アイキャッチ	バラバラ	硬い	○演出	いやらしい	正確さ
視線	単調		みせ方	しゃくりあげ	音楽が入っている
まばたきしすぎ	○準備取り組み	○感じ	聞きどころ	ずり上げ、ずり下	
キョロキョロして	準備万端	さわやか	持ち味	げ	○ハーモニー感
いる	体調	おとなしい	欠点のカバー	カラオケっぽい	コーラス
口をあける	状態の整え	清潔感	フォローカ	歌のお姉さんっぽ	流れ
	不足	見栄えよい		い	音感
○呼吸	消化不良	素直	○キャラクター		○音程
体で支える		不思議	存在感	○歌唱技術	正確
腹式呼吸	Ⅱ. 話	かわい	パーソナリティ	ファルセット	音感よい
ブレスのとり方	○発音	普通すぎる	パフォーマンス	裏声	ふらつく
間	歯切れがよい	苦しそう	カラー	地声との切りかえ	シャープしがち
声のひびき	聞きやすい	不自然	魅力的	喉(のど)の負担	フラットしがち
息もれ	明瞭		印象	ねばり	切れ
ハスキー	聞きとりにくい	○ステージング	雰囲気	切れ	
浅い胸息	こもる	慣れ	力強い		○リズム
		安定	おもしろい	○展開構成	リズム感
○出だし	○言葉	自信	変わっている	まとめ方	リズム感
しぜん	アクセント	スタンス	地味	一貫性	起承転結
唐突	イントネーション	聴衆を捉えている		A・Bメロとサビ	抑揚
押さえつけている	メリハリ	方向の違い	○可能性	抑揚	変化
ひっこむ	幼児っぽい	アピール力	おもしろさ	盛り上がり	盛り上がり
つまる	詰めが甘い	楽しそう	わからなさ	配分	配分
	伝わらない	聴衆の信頼	器	大きくとらえる	単調
○発声	意味不明	好きが伝わる		単調	統一感
伸びがある	飛んでこない		Ⅳ. 歌	統一感	音の動き
バランス	あいまい	○スタイル	○音域別	音の動き	
中心でとらえてい	語尾処理	ポリシー	高音域		○ピークサビ
る		なぜっている	中音域	盛り上げ	盛り上げ
トーン	○フレーズコント	一貫性	低音域	重い	伸び切った
母音	ロールカ	意識しすぎ	移行での統一感	解放感	解放感
首から上	流れ	支えている	高音域への切りか	音声のコントロー	ル
肩から上	つながり	しっかりしている	え	ピーク、絶頂感	ピーク、絶頂感
胸から上	終わり方	正しい方向	ピッチ	○エンディング	切り方
ノイズ	ブツ切れまとも			伸びし方	余韻
口先	ワンパターン	○パワー・インパ	○感情表現	余韻	
	バリエーション	クト	声揺れ		○ことば、歌詞
○のど	うねり	集中力	情感		外国語がクリア
しめすぎ	工夫、動き	器の大きさ	過度の移入		発音がクリア
押さえがち	躍動感	こじんまり	練り込み		カタカナ英語
力が入っている	節	気持ちの維持	気持ち		重い
	ていねい	タフさ、ねばり	無表情		強弱アクセント
○声の音色	大胆	焦点	ため		
魅力的	入り込みすぎ	体力	ねばり		○MC
厚み	散漫	勢いだけ	言葉だけ		話材
太い	考えすぎ		棒歌い		並べ方
統一感がある		○解放力	安易なヴィブラー		テンポ
					話し方