

●巻頭言「コール&レスポンス」

こんな話をしたことがあります。歌い手にとっての一番の幸せは自分の歌を観客の前で歌えることと観客に自分の歌を歌ってもらうことだと。

自分で表現することに対して、表現させることですね。でも、それは自分一人よりもっと大きい表現です。聞くだけの観客でなく、歌う観客のほうが盛り上がりは大きいでしょう。端的にいうと、いわゆるロックのシンガーの“イエイ”コールと、オーディエンスの“イエイ”のレスポンスということです。問題は、“イエイ”のあとに動けるか、相手を動かせるかです。何事においてもコールとレスポンスの主導権争いで展開していくようなものが理想かもしれません。(私がトレーナーを続けてきたのは、そういうことでもあったのかもしれないと思うことがあります。自分が大きな木となるか、一粒の種をまくか、似たようなものですが。)

これまで「歌心」とか「間」とか、「伝わる」とかいろんなことばでいってきました。すべてのテンポが速くなるとレスポンスも早くなり、置いていかれないようにしていこうと急ぐ。まるでゲーム機器のソフト開発のようです。今こそ、ハンドルや釣り糸の遊びといった、play、余白の効果が目に見えるときでしょう。

私は合宿でフレーズコピーを参加者全員にやらせていました。自分の選んだ最高の1フレーズを一息で歌い切り、それを囲む全員20〜30名が同じようにそのフレーズをコピーして、振りや声色やアクションもまねて、すぐに返すというものです。歌のうまい人のコールへのレスポンスはみながぴったりと一息で入れ、ぶれません。つまり伴奏者が引きやすいヴォーカリスト＝うまい、のようなものです。そういえばタモリさんがやるように「友だちの輪…！ワッ」「ワッ！」の実習もやらせたときがありました。が、このコールでもけっこうはずしてしまうものでした。

これらは誰かのように上手にやればよいのではないのです。自分のフレーズで呼吸を自ら学んでいく、つまり自分が学んで、自分でつくったそのルールを自分自身の全身で統一して、まわりを乗せ引き込み、瞬間に時間と空間を一つにして、一気に出して決めるという高度な技です。自分の作品というオリジナリティをまわりに問い、一瞬にまわりの理解と気持ちをとらつけるのです。

一流のアーティストはそれをいともたやすく作品の中でやっています。全く気づかないくらいにしぜんにです。そこに私が日ごろ述べていることをすべて含んだ上で、さらに創造を加えているのです。自分でありながら他人に入り込む、他人の呼吸をコントロールし、他人をも心地よくして、その口をしぜんと開かせ、声を出させてしまうのです。

あなたは、人生でそんな歌を一曲でも歌っているでしょうか。

福島 英

—ひとことアドバイス—

腹芸
26時中
名人芸
至芸
乞食袋
写実する

虚実
情実
盗る
真似ぶ
己をたのむ
補充する

慧眼
なりきる
整調する
上滑り
情をくむ
解釈する

過剰にする
特有のもの
持ち味
感得する
語り方
修行する

語り分ける
忘却する
体得する
面白味
忠実
再現

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

アーティスト論特別 (by プロのアーティスト)

研究所にいらっしゃるプロアーティストの方にアーティストの私論を書き下ろしてもらいました。まずは、どう聴き、どう捉えるかに才能や努力のベースはあると思います。大いに参考にしてください。(produce by Ei)

NO. 007

池田貴族

リモートというバンドのリーダーで、当時話題の番組だった「イカすバンド天国」での突っ張った態度から人気を博し、ミュージシャンとしての活動の傍ら、心霊タレントとしても深夜のバラエティなどを賑わすようになった。

こうした彼の活動については賛否の両方があった。真っ赤なスーツで歌うのはいい。ヴォーカリストなんだから。でも、その恰好で死後の世界を語るなよ。一度でもその世界を見たことがあるのかと。

ボクは個人的には彼に対する嫌悪は一切なかったが、ミュージシャンがバラエティにしゃしゃり出ることそのものが嫌だという人も多く、周囲であまり好意的な意見は聞かなかった。その彼が、癌を患ったという話を聞いたのは1999年のことだ。

この年、ボクはアルバムの制作中に大手のレコードメーカーから契約を解除されていた。五年間支えてくれたメーカーからクビを切られるというのはやはりショックで、海外まで含めたライブツアーを目の前にしながら意気消沈の日々が続いた。大手の枠組からはずれてしまえば、嘘のようにテレビや情報誌は去っていく。今のようにネット全盛の時代ではない。ボクは唯一残った自分のラジオ番組で、「アマチュアになりました」などと自虐的に喋っていた。そしてその番組でさえそろそろ終わりが見えてきたという時、ボクは一時間半たっぷり話すゲストとして、彼、池田貴族を呼び入れたのだ。

彼はもうその時もう、腹部に七カ所もの癌を抱えていた。精神的なパニック、「なぜ自分だけが」と憤りを爆発させた時期を過ぎ、今はもう残された時間をじっくりと生きるだけなのだと話してくれた。

嫌いではなかったが、これまではスタジオですれ違っても話はしなかった。互いに突っ張っていて、ぎざぎざぶつかるような感じだけがあったからだ。

でも、この時の彼は、まさしく人が変わったかのように、澄んだ目の、落ち着いた表情の人だった。

その時に、煙草の話になった。ボクは煙草を辞めたばかり。彼も癌がわかってから煙草は吸っていなかった。彼は言葉をひとつひとつ置くように、「どうして煙草なんて吸っていたんだろう」とつぶやいた。

「煙草を吸っても、歌を歌えると思っていたんだからなめてるよね」

煙草のせいで癌になったとは彼は言わなかった。もちろんそういう気持ちはあったかもしれないが、ただ後悔としては、「歌に悪かった」という言い方だけをした。

その時の、遠くを見るような彼の表情が今でも生々しく記憶に残っている。

彼はまた、ボクが大手をクビになって彷徨し始めたことを知っていた。だからこそ言ってくれたのかもしれないが、「人間は生きてさえいれば、いつだってやり直せるんだよ」と繰り返した。それは番組を聴いているリスナーに向けた言葉なのかもしれない。しかしそれを言う時、彼はボクの目をじっと見ていた。

「生きていれば、リセットできるんだよ」

言葉を変えながら、何度も何度も彼はそう言った。それがやはり

心に残っている。

彼が最後に出したアルバムは「Miyou／天国なんて」というタイトルだった。ミューちゃんというのは彼の愛娘の名前だ。娘がせめて幼稚園ぐらいになり、父親が生きていたという記憶ができるまで歌っていたと彼は言った。だから、どんなにそこがいいところだと言われても、天国なんて行きたくないのだと。

果てることを先に見つ、自分の娘に歌いかける時、ヴォーカリストはたぐいまれな歌を残した。生涯の祈りが込められた、透明で柔らかな歌だった。

そう、あれは祈りだった。

池田貴族はそれから三ヶ月後に世を去った。でもいまだに、「やり直せるんだよ」という言葉が耳に蘇る時がある。

日本の歌手について(2)

大晦日に家族そろって「NHK紅白歌合戦」を見なくなってどれくらいたつでしょう。

歌はむかし、世代間を越えて愛されるものだったのです。

時代が進み、音楽が、歌が個人単位のものとなってしまったいま、作品はどうしても小粒にならざるを得ません。

「フォーク」の時代においては「歌手」に求められたものは、「パワー」「カリスマ性」であったのでしょう。

「ニューミュージック」の時代には「音楽性」や「テクニック」が重視された。

そして今求められていることはおそらく「スピード」と「センス」、いわゆるちょっとした、「これ好き」「これ嫌い」という感覚（よく「匂い」なんていいます）ではないかと思われます。

これは、とても世代色の強い感覚で、そのために異なった世代では共有しにくい感覚であるように感じます。

最近、洋楽の大ヒットが（日本において）見られなくなったのはこれも原因の一つであると思います。（「匂い」が違うんですかね、微妙に）

どのへんからそうなったか、というやはり「バブル」以降ではないかと思われます。

マイケル・ジャクソンとかがあんまりかからなくなった頃から、だとも思います。

現在は「カバー・ブーム」だそうです。

日本の過去のヒット曲を、キーやアレンジを変えて別の歌手で録音する。

その代表は徳永英明の「VOCALIST」シリーズ。推定累計300万枚以上の大ヒットであるといわれています。

興味深いのは、音楽業界の場合、他の業界と逆で、「グローバル化」ではなく「ドメスティック化」してきていることです。

スポーツ界などは、プロ野球の選手がメジャーリーグで活躍し、Jリーグからヨーロッパのリーグに出て活躍する選手は少なくありません。

まして、一般的な産業界は円高不況で生産拠点を海外に移す動きが加速しています。

それなのに、音楽、なかんずくポップス音楽はどんどん「内向き」「後ろ向き」になるばかりのような気がします。

ポップスの「ガラパゴス現象」が起こっているのですね。

sample

何でもこんな陰気なことを書くか、という、実は「フォーク」の時代のもっと前、1950年代、60年代にはむしろ音楽はもっと「グローバル」だったからです。

前にも書きましたが、ジャズ歌手、梅木美代志（1929－2007）は1955年（昭和30年）に渡米し、「ナンシー梅木」としてレコードデビュー。のちにハリウッドに進出して57年のアカデミー賞助演女優賞をアメリカ人・イギリス人以外で初めて受賞しています。

また坂本九（1941－1985）は1961年（昭和36年）に「スキヤキ（上を向いて歩こう）」をリリース、のちに「ビルボード」で3週連続1位を獲得したのです。これは当時としては非常にセンセーショナルなことで、実はアメリカの音楽界はともユニオン（組合）の規制が厳しく、非アメリカ人のアメリカでの音楽活動に関してはかなり排他的だそうです。坂本とほぼ同じ頃ビートルズがはじめて全米公演を行ったとき、各地で反対運動が巻き起こり、暴動寸前にまでなったこともあるとか。そのような時代に、東洋の、しかも「元敵性国家」（太平洋戦争からまだ十数年しかたっていない）「敗戦国」の歌手が外国語（日本語）で歌う歌がヒットチャートのトップに君臨したのです。これはもう「奇跡」としか言いようがありません。調べてみると、「ビルボード」において1位になった楽曲で、非英語の曲は極端に少なく、これ以前には1958年にドメニコ・モドゥーニョの「ボラーレ」（イタリア語）がただ一曲あるだけなのです。この輝かしい記録を継ぐものは残念ながらその後日本には現れていません。

ちなみに「スキヤキ（上を向いて歩こう）」は作詞・永六輔、作曲・中村八大、歌・坂本九、という「六・八・九」のトリオによって生み出されたものであります。

「上を向いて歩こう」

涙がこぼれないように

思い出す春の日

一人ぼっちの夜・・・」

この「上を向いて」の箇所、坂本九は

「うーええーをおううーいてえ、あーこううおううー」

みたいな独特の節回りで歌っています。一説にはこの歌い方、実は坂本の母親が長唄の師匠をしており、彼は幼い頃からその影響を受けていたことが元であるともいわれます。事実ならばまさに、あの「歌声」は「純日本製」であったということになるのでしょう。洋楽をベースとしながらも単に外国の「サルマネ」にとどまらず、自らの独自性とうまく組み合わせる。まさに後の「メイド・イン・ジャパン」のさきがけとなるような快挙だったといえるでしょう。

もうあのような世界的大ヒットは日本からは二度と生まれないのでしょうか。僕は思うのですが、音楽にしろ、映画にしろ、世界に通用する「本物」というのは、逆に国がある程度貧乏なときじゃないと生まれにくいかもしれない。

その意味で日本は今、まだまだ「豊かで幸せ」なのかもしれません・・・

「ホテルカリフォルニア」（イーグルス）

1970年代の終わり、とある私鉄沿線駅前繁華街の赤提灯の一杯飲み屋。仕事帰りのサラリーマンでごった返す夕暮れ時、すでにアルコールが回っていい調子になっている中年サラリーマンが、カウンター越しに

「おいオヤジ、あれ頼む」

「ハイよ」

と店主、帳場の奥の黒電話の受話器を片手にダイヤルをまわす・・・

しばらくして店内の、ヤキトリの煙と油がしみこんだスピーカーから流れてきたのは、三波春夫・・・ではなく、村田英雄、でもない、都はるみでも八代亜紀でもない、なんと「ホテルカリフォルニア」（イーグルス）ではないか！

そう「ホテルカリフォルニア」は1977～8年ごろの日本において、並み居る演歌勢を押しつけて「有線放送」リクエストチャート第一位をとったことのある楽曲なのである。しかも、そのリクエストの中核をなした人々は、いわゆる「洋楽ファン」「ロックファン」ではなく、上記のような日本の実直なサラリーマンたちであった。

いったい何故、「ホテルカリフォルニア」は日本の、英語にさして堪能とは思えない中年サラリーマンたちのココロを捕らえたのであるか、これが今回のテーマです。

イーグルス、その結成は1971年。当時の人気歌手、リンダ・ロンシュタッドのバックバンドとして集められたミュージシャンたちが、後に独立、カントリー色の強いロックバンドとして売り出した。この当時の雰囲気は1st「イーグルス・ファースト」を聞くとわかりますが、バンジョー、マンドリンなど、ブルーグラス系の「土の匂い」のする音楽をやってます、って感じでした。

その後、ハードロック志向のプロデューサーを迎え、バンドの音楽性を変更して、1975年「呪われた夜」でブレイク、続いて翌年リリースされたのが表題曲「ホテルカリフォルニア」を含む同名のアルバムでした。

歌詞の内容は、主人公がコリタス（サボテンの一種だがマリファナの隠語）の香りたつウェストコーストの砂漠のハイウェイでの長時間の運転に疲れて、休むために立ち寄った小綺麗なホテルに幾日か滞在し快適な日々を送ったが、墮落して快楽主義的なすごし方を続ける滞在客たちに嫌気して、以前の自分の日常生活に戻るためホテルを去ろうとしたものの、離れようにも離れられなくなった・・・という、一見伝奇的なミニストーリー。

アメリカンポップスの歌詞としては非常に重層的で象徴的な表現を多く含み、いまだにその言葉の意味をめぐって議論の対象となるほどです。

一般的には、商業主義に流れ、かつての輝きを失いつつある西海岸のロック音楽に対する皮肉と警鐘、と考えられるものが随所に見られます。

たとえば、主人公がホテルの支配人の男に対して注文した「自分の（好みの銘柄の）ワイン」がなく、

sample

We haven't had that spirit here since nineteen sixty nine ...
(そのような酒はこちらにはご用意しておりません、1969 年以来 ...)

と返答された、という一節。

spirit (スピリット) という言葉を「酒」と「魂 (精神)」との掛けこばに用いて、当時のロック界を揶揄したものであると解釈されています。

そういえば、関係ないけど、かつて日本の名優、三船敏郎がアメリカ入国のとき、税関で

Do you have spirit? (お酒を持ち込んでいますか?)

と聞かれ、

Yes! I have YAMATODAMASHI (大和魂) !

と平然と答えた、という「天然系」な出来事が浮かびます。

1969 年とは「ウッドストック・ロック・フェスティバル」が開催された年で、その頃のロックの、純粋に社会に異議申し立てをする、という健全な音楽性はその後の「産業ロック」の出現によって、もはや永遠に失われた、と嘆いているわけです。

曲調自体は軽いレゲエのリズムで、イントロや曲の一部において、13 本ものギターを重ねた巧みなアルペジオ・ワークが展開され、ジョー・ウォルシュらの巧みなギターワークとドン・ヘンリーのハスキーボイスによって、商業主義とセックス&ドラッグに墮ちてゆく自分たち (イーグルス自身) を自虐的に表現しているのか? と思わせる「退廃的」な「けだるさ」が漂っています。

面白いのは日本のサラリーマンのお父さんたちがこの「退廃的」な「けだるさ」を、歌詞がよくわからぬながらも「哀愁」ととらえた、ということです。

これはまさに、「歌詞がわからぬながらも」、坂本九の「上をむいて歩こう (スキヤキ)」に、アメリカの大衆が感動したことと対を成す現象であったとおもわれるのです。

このあたりに、優れた音楽が国を超えて愛される「鍵」が潜んでいるのかもしれない。

ブルーススプリングスティーン

彼の歌声を知ったのは、「ウィアーザワールド」のプロモーションビデオを観たときです。当時中学生だった自分が洋楽を聞き始めたころだったと思います。その流れでそのビデオと出会ったのです。前年だったか、イギリスで同じような企画で「バンドエイド」という名前で曲が発表されていました。クリスマスの時期で、クリスマスソングだったと思うのですが、イギリスの有名アーティストたちが集まり歌う様はこども心に感動的でした。そのアメリカ版が「ソングフォーアフリカ」で歌われた「ウィアーザワールド」だったのです。

このプロモーションビデオではメイキング映像があり、特にそのメイキングのほうを何度も観た記憶があります。

中でもブルーススプリングスティーンはとても印象に残っています。ツアー中で寝ないで駆けつけたということで、話声はガラガラ声、もともとこの声なのか、不調でこの声なのか、しかし歌声を聞いて、そんな不安は吹っ飛びました。とても力強く太い声、そしてしぼり出すような歌い方は、心揺さぶりました。

「ウィアーザワールド」の中では、スティビーワンダーと掛け合いで歌う場面があるのですが、スティビーの高い軽やかな声と、ブルーススプリングスティーンの深く力強い声がとても対比的で、ブルースの声をより引き立たせていました。のどを酷使しながら、力強い声でシャウトしまくるのですが、こんな歌い方を日本人が真

似したら、のどを痛めてしまうのではないのでしょうか。しかし彼は天性の才能で音楽として成り立たせてしまっているのです。

また彼のシングル曲「ボーニンザUSA」も迫力があり、一度は聞いてほしい楽曲です。単純なメロディの繰り返しなのですが、そこに彼のメッセージが込められていて、聞き進めるうちに、彼の歌の世界に入り込んでしまいます。ギター片手に拳を振り上げている姿はとてまかつよく、しかし真似しようにも真似できない彼の声やメッセージに憧れを抱きながら観ていた記憶があります。

「ウィアーザワールド」のメイキングビデオも、「ボーニンザUSA」も、ユーチューブで観ることができると思います。また「ウィアーザワールド」のメイキングビデオではブルースやスティビーの他にも魅力的なアーティストがたくさん参加しています。そういった多くのアーティストのスタジオ収録での姿も見ることができます。お勧めです。

古今亭志ん朝

ある知り合いのボイスタレントの方から落語を勧められ、聞き始めてから3年ほど経ちます。最初の落語のイメージは古臭いし、役に立つことがあるのかなと半信半疑な思いでした。しかし勧められたこともあり、とにかく聞いてみようといふ何人かの落語家をCDで聞くようになりました。

初めは内容に惹かれたことを覚えています。現代では失われている義理、人情の世界が展開されていて心あたまる思いがして、何度も聞いてみたいと思うようになりました。ある意味、娯楽として趣味として落語と付き合ってもよいのかなという感じでした。

そんな中で古今亭志ん朝との出会いがありました。最初はCDでしたから、声だけを聴いていたのですが、映像が思い浮かぶほど、それも志ん朝ではなく、噺の中に出てくる主人公が生き生きと浮かび上がってきたのです。とても感動した記憶があります。

彼は若い頃、お芝居に夢中で、新劇に出演しているほどでしたが、ある時期二足のわらじではなく、落語家として生きていくことを決めたのです。彼の父は、落語の世界では知らない人がいないという名人・古今亭志ん生なのです。志ん生の次男として生まれ、長男も落語家。そんな家系に生まれてきたのも、運命といえば運命でしょうが、若者にとってみたら、その不自由さにがんじがらめで、落語家として生きていくことに対して悩んでしまうのかもしれない。そんな中、落語家として進んでいくことになり、その演劇での経験が落語に大きく影響を与えたのではないかと思います。落語は落語でも、志ん朝の落語は、どこかお芝居がかかっていて、見ていて楽しく、声の張りも心地よく、とても新鮮なのです。

彼の作品の中でお勧めは「高田馬場」という噺です。この噺の中に3分ほど、「がまの油」の口上があります。この口上は必聴です。

(CDで聞くことができます。) この口上を初めて聞いたときの感動は今も忘れられません。テンポやリズムの小気味よさ、そして技術の裏づけ、ことばがうねっていく様、こういったものがミックスされて、じわっと涙がやいてきたのです。芸の奥の深さに感動を覚えたのです。

今月の課題曲「イパネマの娘」

いろんな歌手で同じ曲を聞き比べる (youtube で一部は聞けます)

Garota de Ipanema イパネマの娘

1. Joao Gilberto ジョアン・ジルベルト

2. Astrud Gilberto アストラッド・ジルベルト

3. Tom Jobim トム・ジョビン

4. Gal Costa ガル・コスタ

5. Caetano Veloso カエターノ・ベローソ

6. Jarabe de palo アラベ・デ・パロ

sample

7. Sinatra シナトラ
8. Sammy Davis Jr. サミーデビスJr
9. Lou Rawls ルーロウズ
10. Ella Fitzgerald エラ・フィッツジェラルド
11. Jullie London ジュリー・ロンドン
12. Sarah Vaughan サラ・ヴォーン
13. Sharley Maclean シャーリー・マックレーン
14. Helen Meril ヘレン・メルル
15. Diana Krall ダイナ・クラール

ラテン音楽は、シンコペーションが多く、リズムの種類もとても豊富である。ボサノバは、ルンバなどアフロの音楽に比べ、穏やかでやりやすいとは一般的にいわれているものの、実際には様々なリズムパターンが含まれて演奏されている。歌い手にとっても、リズム感は大変重要であり、その様々なリズムを少しずつでも感じながら、リストのアーティストを聞くと、メロディの処理、抑揚を含めた表現力につながっていることが改めて感じられる。実際に実践して歌うときは、あまり細かくリズムをとろうとすると、心地が悪くなりやすいと思うので、裏拍でゆったりと体を揺らしたり、足や手でノリながらやってみると、つかみ易いかもしれないと思う。

リストのアーティストたちの録音は、様々な編成で演奏をされている。ボサノバの特徴的なリズムのアクセントは、1、4、7、11、14拍目、(1、4、7 | 3 6 |) にあり、ドラムなど打楽器でそれを聞くことができる。(英語ではこのアクセントをクリックと言ったりもする) 基本形のリズムだけ文字にして書いてみると、ワンエンツーエンスリーエンフォーエン ワンエンツーエンスリーエンフォーエン ワンエンツーエンスリーエンフォーエン ワンエンツーエンスリーエンフォーエン もしくは、音で、カッパカッパカッパカッパのような感じになる。これを実際に聞きながら手拍子や声などで、アクセントをとってみるとボサノバのリズムや構成が理解できる。

ギターは基本形もいろいろあるが、ドンパードパッパドパッパドパ一などがあなる。バンドになると、ドラムがハイハットで8ビートを刻んだり、ベースドラムがドッツドドッツドドッツドドッツドと入ることもある。多くの録音には、(1、4、7 | 3 6 |) のクリック(アクセント)が音として入っていないかったり、より細かく複雑にしている場合も多いが、リスト3の作曲者のトム・ジョビンの録音に入っているドラムや、リスト12のサラ・ヴォーンの録音のオーケストラのものは、そのアクセントがよく聞こえるので、わかりやすい。リスト4のガル・コスタの後ろで流れているギター、リスト6のスペインのフラメンコバンドの裏拍の手拍子、リスト8のサミーデビスがゴンゴンシュクシュゴンシュクゴンとヴォイスパーカッションでとる面白いイントロ、11のジュリー・ロンドンの録音の、イントロのドラム、ドッドツンドドッドツデデュ ドッドツンデユンドッドツンデユドッドもドのところだけ一緒に合わせてみると、シンコペーションのバリエーションで、練習になる。基本としているリズムがいくつもあり、それらを複合させたり、より発展させたりとパターンがいろいろある中で、すぐれたアーティストたちは、豊富にリズムをもち、瞬時に取り出し、切り替えていく感覚をもっていると思われる。またアーティストに関わらず、現地の人をみていると、言語だけでなく、ちょっとした動作やしぐさの中にも、リズムカルな要素があると感じる。

リストのアーティストたちは皆それぞれの持ち味を活かし、自由な歌い回しをしている。ブラジル本国の歌い手たちは、まるでボサノバの特徴ともいえる、そよ風のようなやわらかい空気を音にコ

ーディングするような印象を与える。ボサノバの創始者の一人ジョアン・ジルベルトは、お風呂場で鼻歌を歌っているような感じだが、あれだけ自在に様々なパターンをいれたギターを弾きながら、その歌もまた複雑なリズムの取り方をして、不思議な空間をつくっている。同じブラジル人のガル・コスタの歌は、歌唱も含め、歌のボサノバの感覚がわかりやすいと思われる。リストにはないが、他にもナラ・レオン、ジョイスの録音もボサノバの空気たっぷりに心地よく、そのようなとり方ができるのかと、巧みに自在に曲を操っているので、聞き比べると興味深い。

そしてシナトラなどアメリカのジャズ歌手たちは持ち味のジャズテイストで、録音にもよるが、のびやかでありながら、しっかりした立派な歌声で風格と共に濃い仕上がりにしているものが多い。リストの中では、サミーデビスJrやルーロウズなどがスイングジャズで、引っ張ったり、縮めたり、巧みに、スリリングな仕上げにしている。10のエラの1971年のライブ録音も高速スピードで追いかけるような感じで、ボサノバらしくはないが、同じくらい早くやってみるのも練習になるだろう。サラ・ヴォーンも、フレーズが少しだけ前のめりに割り込むようなシンコペーションの感覚を、巧みに、ユーモアに自在にやっていて、天性のすばらしい声だけでなく、こういった部分も突出していることを改めて感じた面白い仕上がりにある。少しだけ違うようなハスキーな声が魅力的なジュリー・ロンドンは、ボサノバの中に、フレーズによってスイングジャズ感を強く入れている。

好みは人それぞれあるものの、この曲のもっているものの感じながら、自分たちのベースとブレンドしているところに、それぞれのアーティストに感じられる血の濃さを感じる。

また、ボサノバの軽快なリズムも面白いが、それに合わせてとてもラテンな歌詞とそれによく合う曲調も共に興味深い。

ポルトガル語と英語詞、内容がかなり違うことと、それぞれの言語や歌手たちの歌唱で、音の感じや受ける印象が違うが、サビに入るまでのAパート、浜辺を歩く綺麗な女の子をずっと見つめながら、胸を弾ませる主人公の気持ちをうまく描写するように、シンコペーションの中、同じ音をなんども行ったり来たりしながら、軽くやさしいタッチのメロディが進行している。これが心の中で、“わっ、彼女だ!!”とときめいているような印象を与える。そして彼女を見つめているところから、サビに入り、“あーなぜ、僕は孤独なんだ、なぜこうも悲しいのだろう、この世の美は、、、”とどんどん主人公の心の内が映され、一瞬憂鬱なためいきをだしながらも、どんどん熱くなっていく歌詞にメロディもともにそれを映すように、3度も転調を繰り返す。

その色彩感覚も面白い。そしてサビの後のBパートも、“彼女は知らないのだろうか、その魅力、周りの世界が愛で一層輝きを増していることを”(ポルトガル詞)というような感じのその熱い気持ちを心の中に、彼女が通り過ぎていくのを黙って見送るような印象を与える。またピアノやギターなどの、ジャズの要素となるハーモニーも美しい。

ボサノバのゆったりとした独特の雰囲気、シンプルで口ずさみやすいが、実はとても豊かな曲の面白さ、そして、主人公の詩人のような表現をする歌詞の中にラテンアメリカらしい熱さや喜び、誰もがもつ人間の心の深い部分など、あらためてスタンダードとなったこの曲の魅力を感じる。

竹内敏晴氏×福島氏対談 (2)

2009年9月7日、竹内敏晴氏は逝去されました。ここに生前公開を了承していただいていた対談を掲載し、心より追悼の意を示しご冥福を祈りたく存じます。(福島分は、よりわかりやすくするために一部、加筆しています)

NAK125 W4/MN110120

F (福島英氏、以下F)

先生の本には、セクシュアリティということばが使われていますよね。私はそういうイメージはそのことばにはなかったのですが、またそのことばがいいのかどうかも別ですけど、先生がいわれているあの感覚のものが、客とステージが一体になるのか、あるいは舞台上でそう起きたことが、客が受け止めるのか、そのレベルではじめて人が集まりたいとか、見に行きたいとか、感動したといえるのでしょうか。

今、私は、日本ではライブもコンサートも演劇もあまり見ない。ところが外国にいて、ロビーラウンジなんかでちょっと歌っている歌手をずっと最後まで見てしまっているから、心がないわけではなくて、それが日本であまりにも起きない。

T (竹内敏晴氏、以下T)

声のことで言うと、前に私は、よびかけのレッスンははじめて、話しかけのレッスンと言っていたのですけれど、見ないで、ひとりの人が、その中の誰かに話しかける。自分に呼びかけられたと思った人が振り向く。たった一人に呼びかける。その人だけが、俺に言ってくれたということがどれくらい成り立つかということからはじめるレッスンです。

前に、二期会の中堅の人たちにレッスンをしてくれといわれて呼ばれたのです。それで、よびかけのレッスンははじめた。すると、一人、抜群に声のコントロールがうまい人がいて、5、6人座っていて、今度はあいつを狙ってという、声がパシッと背中に当たるのです。僕もそういうものを見たことがなかったから感心しました。すごいんだなと思って。すっかり感心して、次の組をやろうとなっていて、聞いていた人たちはすっと立ち上がって異口同音に何て言ったかという、声は確かにきたけれど、話しかけられたという感じは全然しなかった。それを聞いたときに私は、殴られたようなショックがあった。

それまで僕は、まず耳が聞こえなかったし、声が出なかったから、人が受け取る、僕が人に話しかける。声が届くことと話しかけるということとは同じことだと思っていました。ところが声が届くということと話しかけられるという感じは違うということを、はじめて突きつけられました。聞いてみるとよくわかる。今聞いてみるとそれははっきりしていて、声がこの辺にきたとか、この辺にきてとまってしまったとか、通りすぎていったしまったというようなこともある。

確かに、話しかけられたと感じられるのは、声 came ということ自体、感じないのです。呼ばれたと思うから、ハッと返事をする。それが声が聞こえたからには違いない。だけれども、声が聞こえたから返事をするのではなくて、呼びかけられたから返事をする。その呼びかけられたという感覚が、どういうふうにビビットに起こるかというのが、私は勝負だと思うのです。お客さんに向かって投げかけられる人が、プロだと思います。

芝居だとト書きに客席に話しかけるとある。役者を見ていると、客席に話しかけていると、お客さんに話しかけている人と違うのです。お客さんに話しかけるというのは、必ず誰かに向かって話しかけている。客席に向けてというのは、漠然として声が宙に散らばっているのです。

本当に客に話しかけるとことばは力になる。ちゃんと人に話しかける。私は感動するときがあります。話しかけているという人と、歌って聞かせているというのは、シャンソンでは決定的に違うように

思います。その違いが、本当に私にとってはありがたかったです。

F

とりあえず向こうに追いつけ追い越せになると、どうしても届かせるために声量というのが目的にもなってきます。私が当初はじめてときには、私自身でできなかったからですが、美しく響かせるということはやめよう。これは、元々声が美しく響く人には、そこだけ見たらかなわない。

T. それはそうですね。

F

じゃあ、そういう歌手とか役者などと、ロックから入ったのは、その点を素直に入れて、声も悪いし歌も下手なのに、人をひきつけている、ここに何かあるだろうということが常にありますね。だから、学校とかレッスンとか、トレーナーとなると、そのシチュエーション自体をおくことで間違ってしまうからすごく大変です。

T. 梓ができちゃうのね。

F

そうなんです。というより、それを求めにくからでしょう。相手が絶対に正しいことを教えてください、美しい声、いい声にしてくださいという、その上達目標自体が間違いだからですね。間違いといったら変だけれど、それをできないと、トレーナーはそのレッスンを求められているという部分で、仕事をしている人が多いのです。そこで声は、皆よくなったり、歌はうまくなるのだけれど、声がいいと聞かれたり、発音がいいと聞かれたりするの、音程やピッチがいいと聞かれるということと同じ、本当にいいものを聞いたときには、私たちはそんなものを聞かないですよ。すぐれた歌手の歌に発音がいいとか声がいいとか言わないわけだから。

T. そうです。感動しているときはそんなことはいわないですね。

F

すごく伝わったというだけで、何も言わない、言えないわけ。そう言われてしまうものがレッスンの目的になっているというのは、異論のあるところ。レッスンやトレーニングは器をつくっておくから、現場に行ったときにそんなことを忘れてできるだけ体や声が、それはあればあっただけいい。ただ、我々日本人の場合は、表現、本来の目的や目標というのを、元々つかんでいるわけではないから、私も力がなかったで、いろいろなトレーナーの人に来てもらっています。二期会やプロとか、海外に留学して賞をとった人とか。でも声のいい人ほど始末が悪い(笑)。

T

まだ僕がこういうふうに出ないときに、演出した芝居をやっていて、役者たちは、有名な歌手のところにレッスンに行っていて、俺も声が出ないからレッスンに行こうかななんて見ていると、不思議なことで、声のいい人は、どんどん声がかかってくる。ところが声が悪い、声がうまく出ない人は、レッスンに行くたびに緊張して、喉を一生懸命、力を入れるでしょう。ますます喋れなくなって、おしまいに声がよく出なくなってしまうのです。俺みたいにとことばがうまく喋れない奴は、ああいうところのレッスンに行っただめだと思った。声が出るということは、全然別のことで始まるのだ。その上でああいう訓練を受けるのなら、というふうに痛切に思いました。

F

歌もそうですね。たまたまそういうアンテナを持っていると、すぐ

sample

伸びる。私はそうではなかったから、もっと楽にやれてしまう人がいるから、そこで苦労して同じことをやれたとしても、これは合わないだろうということもあったのですが、逆に得意じゃないということ、ずっとこの分野を見てきた。

すると、そういうアンテナを持っていて歌える人はいるけれど、本当にそれは何万人に一人、あとの二流、三流はそれに比べたらどうしようもない。声が出るとか、高いところだけ歌えるということでは、かえてないほうが、まだ早く通じないことに気づけます。なまじ声がよくったり歌えてしまったりすると、相手に伝わっていないということを知らない。周りが、声がいいですねとか歌がうまいですねとかいうから、文句はないわけです。なのになぜ自分はプロになれないとか、客になぜ伝わらないのかという疑問は、日本の場合あまり出てこないのですね。周りが褒めてしまうせいか。逆にできない人たちは、可能性がある。私も今になったからわかるのですけれど、日本の場合、先生というのは自分のタイプにあった子しかダメですね。そうじゃない子はやめて、結局どんな先生も自己検証しない。うちは一人の生徒に複数の先生がつくから、いろんな矛盾を起こして、いろいろな問題が私のところにくるのです。ふつうはどんな大きな学校でも、ひとりの生徒のある期間に対して、一人のトレーナーしかつかない。だから、検証ができないですね。自分でなければもっと伸びていただろうとか、あるいはちょっとしか伸びなかったけれど、他の先生なら伸ばすことができなかったからよかったというようなことは、一切比べられないままで、ヴォイストレーニングは行なわれています。

T
本来、一人ひとり全然違います。先生の真似をするということでは何が成り立つとは、全然思わない。

F
そうなんです。真似したらその先生より、結局うまくいかないのですから。

T
滝沢さんという名優がいました。この人の言い回しを真似しようとする若い連中が入ってきました。名優だから真似したくなるのですが、絶対にダメになるのです。なぜかという、今やってくる人は、大体声がよくてスラスラ喋るでしょう。ところが滝沢さんという人は、有名な悪声なのです。声が悪いのに観客に通って、感動させるように喋るには、どうしたらいいかというので、彼はいろいろ苦労するのです。あれは特殊な発声法だと思うのですけれど、声の録音を聞いて、たとえば、「竹内さん」、こういうふうに喋るのです。中に響かせて、「竹内君、しばらくだったねえ」とこんな具合にやるのです。こんなふうに鼻に響かせたりこっちに響かせたり、いろいろと共鳴に苦労されたのだと思うのですけれど。こういうのをいい声が出る子が真似したが、滝沢さんは若いころに、小劇場でやって、二枚目ができなかったのです。

名前は忘れてしまいましたら、スタイルもいい、声のいい、颯爽たる二枚目がいたのです。それが戦争に行き、生きて帰ってきて、舞台上に立っていたので、あれが有名ということで、見に行きたわけです。確かにいい声で朗々としてスタイルもいいし、二枚目でいい。けれど声そのものは、何というか、台詞ときたら浮いていて、きれいに朗々と通ってくるけれど、滝沢さんのものとは問題にならないですね。

長年舞台になかったというのものもあるけれど、それ以前の問題で、声そのものにリアリティがない。滝沢さんというのは、そこを必死になって越えていった。

片方にそういう人がいたからかもしれませんが、その人がつくり上げた声というのは、歌い手の場合は必ずしもそういうわけにはいかないでしょうけれども。真似をするということは、こっちの体と向

こうの体とは、まるで違うのですね。

F
歌い手も本来は役者の要素の基礎なので、歌に入らないと伝わらないでしょう。実際に長くひきつけている歌い手は、矢沢永吉さんでも誰でも、いい悪いではなく、もうあの人イコール声、声があの人だと。真似してしまうと、あいつだといわれてしまう。私も本には書けないのだけれど、ヴォイストレーニングというのは自分でやれば正しいことを、他の人がやれば間違いになってしまうことが多い。

T
それはそうです。他のレッスンもそうですけれど、体に関係することは皆そうだと思います。

F
だからここには、いろいろな人が来た。ど素人というよりは、まったく歌をうまく歌えない子がいる。そういう子が合宿に行くと、一番出番が少ないのに、合宿の最後に、一番印象に残ったとか、声が、です。場というのはすごく正直で、私だけが感じているのではなくて、他の人たちもわかる。オペラがいいとかクラシックがいいとかいう頭を全部抜きにして見れば、素人だからいいのではなくて、素人なんだけれど伝わる。ビギナーラックもあるのでしょうけれど、伝わる状況とか何かのときにすごく働きかけて、全員がすごく感動したりということが起きるわけです。

そこを本来はプロというのは演出できなければいけないのですね。それを瞬時に持ってこれてこそプロ。そういうところでみるとずいぶん変わるはずで。

私は石原裕次郎の歌は前は聞かなかったし、本人も歌は好きではなかったようにいっているけれど、この歌は声でことばで語りで、銀座とか海が見えてくる。そこからいうと真似できないなど。多分つくられたステージがそこに合わせるのが嫌だったのではないのでしょうか。

トレーナーがああいうふうに歌えるかということ、真似はできても、伝わらない。それは時代とかポップスとか関係なしに、その人にどれだけ一体化しているかというようなもの、説得力ですね。

今はマイクもよいし、声を上げる必要もなくなり、トレーニングということが内側に向いていく。

T
思い出したことがあります。日本の民謡で、東北で有名な方がいたのです。私が宮城教育大学で講義をしていたら、いつの間にか来て聞いているのです。終わったら、いきなり私に相談したいことがあるから車に乗ってくれといわれ、私のスタジオに来てくださいと。延々と松島のほうまで乗って、松島の山間に入って、ここが私のスタジオですと、立派なスタジオがあるわけです。

それで聞いてもらいたいと、何を聞いてもらいたいといったのかと。いったらば、自分が弟子を育てていて、一番弟子がいて。それを一生懸命教えていて、だけれど、何か違うんだ。何か違うけれど、何が違うのかわからないと。確かに他の人が見て、この人はうまいし、自分も唄はうまいように思うけれど、何か違う。何を言っているのかわからないけれど、とにかく聞かせてもらいますと。

たとえば、「(唄) まつしまーの」、記憶がはっきりしないのだけれど、「まつしまー」というふうに、「まつしまーの」、こういうふうに上に響かせる位置がほんの少し微妙に違うのです。それひとつで、リアリティが全然変わってしまう。もう一回やってみる。ところが同じポジションがとれたとしても、声そのものは違うわけです。人が違うから。同じポジションがうまく響いたとしてもそれは違う。その人にとってのリアリティがどう出てくるかということ、微妙に違うわけでしょう。するとポジションが正確になったということでは片付かない。そこではお師匠さんと同じポジションで声が出たとい

sample

うことでいいのかという問題になってきた。本当に声を受け継ぐというのは、どこがどうなるのかというのは、結論が出るというような問題ではないのでしょうか。一番弟子が、ここまででいいといきかけたところまでは知らない。

同じ声が出るのではなくて、その人のリアリティを探り当てるために必要なわけですね。そういうのは僕は専門外だから、他の方々がどう思うかわかりませんが、私には面白い体験でした。

F

すごく難しいですね、というのは時代によっても地域によっても何を基準にするのかということですから。我々も最初の基準は、声楽といっても、声楽の中でもずいぶんと違いますが、そこに当てている人は、教えやすいのです。ただそれがなくなってお客さんが要望するものによると、とてもややこしいのです。弟子は、必ず師匠と同じものを求められてしまうからです。私はよく北島三郎さんの弟子というのですが、北島三郎さんの前座でやるから、客は似ているほど拍手をくれるから、うまい人ほど師匠を越えなくなってしまう構造ができてしまうのですね。

T. 物まねだもんね。

F

内輪でいるからで、それは飛び出すしかない。落語なんかもそうですね。師匠のものを完全にコピーし切れず脱する、邦楽でもそうらしいのです。全部、口移しでやっていく。

T

それは大変ですよ。僕は劇場で養成をやっていますが、それが最初のころどうしたらいいか、中に知っている人がいて、講師になってくれという。何をやるかというとはじめはわからなかった。まず、お師匠さんが歌う。お弟子さんがそれを真似する。そうすると違うというのだけれど、何が違うのかわからない。お師匠さんはいえないわけですね。

何が違うかという、発声方法が全然違う。お弟子さんたちは、学校で習ってきた音階で、お師匠さんのメロディをとるのです。だからメロディだけとれば間違いのないのだけれど、それが違うから義太夫にならないわけですね。それは何が違うのか、お師匠さんの横で聞いて、僕が何が違うのかを指摘する役になった。

ここが違う、声の出し方がこういうふうにあるとか、そもそも呼吸法からやらないとダメだよと、3年くらいやって疲れて、こんな仕事はやっていられないと、僕の仕事はこれではないのだからと(笑)。辞めて、何年か経っていったら、まだ看板が立っているのです。結局、それをやれる人がいないのです。

変な話だけれど、今考えてみたら、そこで僕はヴォイストレーニングをやっていた。邦楽のね。たとえば團十郎さん、今の團十郎さんは声がだめ、台詞が全然だめ、團十郎になるときにレッスンを受けているところのビデオを見たことがあります。本来、声の出し方は、ことばの感覚を必ずくつついています。ことばそのものがここでクツとおしたらクツととまって、次にクツと出る、そういうことばの感覚、相手とのやりとりの息と、そういうものとくつついているから、そこはクツとホワツととかそういうことを言っても、絶対にそういうことはできない。ただ一生懸命、喉に力を入れてぐいぐい押すだけではね。この人の台詞はダメだなと。まだ海老蔵のほうが、ずっといいですね。

F

さっき言ったアンテナみたいなものなのでしょう。小学校レベルの合唱団というのは、物まねのうまい子ができる。特に向こうの高いものを、日本の場合はそのまま原調でやらせるから、高い声の人が楽なだけ。私は原調反対なのですけれど、そうでない人たちのそうでな

い歌い方のよさを知らない人が多い。

私は、日本人は向こうの人たちほど集中力や持続心が、声を出して表現することにはあまりないと思います。小さいころから経験しない。俳句や短歌のような短さで半オクターブの曲で30秒くらい、できれば10秒くらいで勝負できるものを徹底してやったほうがいい。そこだけなら通用する子が、最初から1オクターブ半から高い発声でやらなければいけない、一曲全部歌わなければいけない、と、本当に形だけになってしまって、面白さ自体がなくなってしまう。

T

表現というの、一口で言えば、僕から言えば声の、ことばそのものの自体の持っているリアリティがそのまま生きてこないとしたかたがないですね。今おっしゃったように、それだけの幅ならばリアリティがあるというのなら、ことばでやるのが大事なのであって、それを外れたところで声を外してみたり裏返したりしても、しかたのないことですね。

F

だから、遊んでいるときの声や、楽屋なんかで出している、その人の魅力のある声がメイン、トレーナーでなくても電話を聞いたら誰の声なのかすぐわかるでしょう。それがベースのものだから、それと全然違うところで一流の作品ができるのかということと無理な話です。

[次号へ続く]

「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。

トレ選 003 W2 110118

○すぐれているものをとり込むには

トレーナーの元には「何がよくて何が悪い」を知りたいといってくる人が多くなりました。のですから、以前なら「全部悪くてよいところは一つもない」などいっていた(というより聞かれなかったし、言う必要もなかった)ようなトレーナーは、いなくなるか、そこをあいまいにするようになります。そのうち、そこがわからないということもいえずに、本当によくないものさえよいとみてしまうようなトレーナーが増えたのです。「してしまう」でなく「みてしまう」のです。だから、嘘のない分、余計に困ったことになるわけです。いえ、誰も困りません。トレーナーも生徒も良好な関係になり、ただし力は少ししかつかないとなります。(わからないというより、わからないことがわからない)

時代とともにレッスン受講生も変わりましたが、一番変わったのはトレーナーのように思います。もっとも一般化、大衆化したのです。

私が一貫して、耳を鍛え、一流のものを入れ、感覚を磨き、体を変えろということを目指してきたのは、「何が悪いか」がないゆえに「何がすぐれていて、何が劣っているかを、いくら科学的に、技術的に説明し、生理的、物理的に理解させても、たいした力にならないということを知っているからです。

もちろん、そういうことが言えるのは私共の研究所は、どこよりも早くから声紋分析器や人体の模型解剖図なども入れ、専門家と共同して声の科学や医学の研究も、日本では最前線で行ない学び続けているからです。誰よりも、理論や化学的な裏づけを求め、また、まわりから求められてきたのは、私であったからです。

T Vや本や雑誌の取材や依頼では、必ず目でみてわかる材料や方法を求めてきます。それにうまく対応していったトレーナーもいますが、これは一般の人に初歩的にわかりやすいということでトレーニングのスタートラインに立てることは全く別です。そこを勘違

sample

いさえることが多いので、私は今のワークショップやそういうツールにあまり肯定的ではありません。

それは私がトレーナーとして、いえ、トレーナー十数名を束ねている立場としてより適切な判断をするためです。多くは自分にできる範囲とできない範囲、他人（他のトレーナーや専門家）に委ねるべき範囲を知り、もっとも適任な人や方法を求めたり選んだりするためにすぎません。

ただ、そういう理論を、レッスン生が知らなくても、かまわないのです。そのためにトレーナーがいるのです。

独自にトレーニングをする人が知識を得るメリットとしては、急いで、独りよがり思い込んでやり、全く違う方向へ行き過ぎることを防ぐ効果はあります。

たとえば、なぜ声は力を出すのではないのかなどは、生理学的に知ることによって理解やイメージの足しになります。しかし、それでさえ、もっとよいのは、一流の作品群から、それと共通している理想のイメージを得ていくことです。悪いのをよくみえるように、表面的な誤りを正していくには、あまりに次元の低いレベルです。これを基礎というのではないのです。

次元の最も高いことを支えるための力を基礎力というのです。それをやるためでなく、それがやれるためにトレーニングするのです。

〇ヴィジョンの大切さ

理想は、時代と音楽と自分とに三つに分けてみることです。ヴォイトレは本来、自分の潜在的な能力や可能性のところへもっていくために行なうものと私は考えています。

ゴルフでいうなら、理想のイメージをするための一瞬に一回だけでもよいから、理想のインパクトを体感することが第一歩です。一人では、よほどの人しかそれができないから、プロセスづくりとしてトレーナーがいるのです。

なのにトレーナーのいうことは、形ばかり複雑で、それならまだ好きな歌でもその時間歌っていたらよいのではと思えるようなことしかやっていないのが実情です。そんな複雑なメニューや広い音域をやるのなら、歌のほうが簡単なのは、とつっこみたくなります。

歌を何回も歌っても、それ以上にならないから、声の問題でレッスンにくるのです。それをトレーナーは、難しいことを与えて、できないことを与えてこなさせて、上達と思わせているのです。できないということでトレーニングの必要性を知るためによいだけで、それでやるのがよいわけではありません。なのに、早口ことばをマスターしたら、ベテランアナウンサーになれるような錯覚を与えないのです。

すべての基礎は、本人ができていてと思っていることがいかにできていないかを実感させ、明らかなギャップをみせ、それを埋めるきっかけとプロセスを示していくことからです。

その上に理想のイメージへのアプローチがあるわけです。それをもたないでどこか悪いからこう直すというのが直ったからといって、何ら力にはなりません。

こういう安易なレッスンは、カラオケではよくあります。たとえばレパートリーを増やすことが上達と思う人がとても多いです。（確かに、最初の1、2年や50〜100曲くらいまではそうなります。そういう慣れだけで、人並みになれるプロセスは、トレーニングでなく、本当に「慣れ」というべきもののなのですが、そこをもってヴォイトレと思う人がトレーナーにも多くいます。高い声をすぐ出せるようになるなどというのもこの類です。さらなる高音、2オクターブを3オクターブとがんばっているような人々もです。

それらはやれない人がやれるようになっていくのではなく、やっていない人がやっただけの成果なのです。結局、やっていない人より

もできるようになりたいのか、やっている人のなかでよりできるようになりたいかの違いともいえます。これもヴィジョンの違いです。単にデビューしたいか、20年活躍したいかの違いでもあります。

つまり、とことん自分でやって行きづまってからでなく、何もやらないうちにレッスンにくるとそうなりがちなのです。しかしこれは決して悪いことではないのです。誰でも真のトレーニングになるためには始めてから時間がかかると知っておいてください。つまり、レッスンやトレーニングの本当の目的やプロセスを知るのに時間をかけることを惜しまないことです。

ですから器用に対応していった人ほど頭打ちが早くきます。そのやり方でのりこえた分、そのやり方を離さないとそれ以上、上にいけないのです。た、その必要性を感じなくなるからです。そこを指摘するのが、本当はトレーナーの役割です。）

つまり、応用の応用は、くせやくずれになるから、一度、基本に戻し、固め直さなくてはいいけないのです。でも本人は、その位置づけがわからないから、そのままに、皆、前に進みたがるのです。（これを把握するのは、至難の業です。）

〇声の力はついたか

なかには、ピアノがうまくて何曲も一緒にうまく聞こえるように、弾いてくれる（だけの）トレーナーもいます。生伴奏が好きな生徒さんにはよいでしょう。トレーナーがピアニストを兼任してくれるのですから。でもその分、声のチェックは疎かになっていることが多いです。それでうまくいく人もいますが、本当に素質のよい発声にめぐまれた人だけです。昔のプロは、そういうタイプの人が多いです。自ら気づけたからです。

トレーナーがあなたに出せない高い声や声量、ビブラート、ひびきなどをみせて、それを目標のようにするのなら、もう一度、ここを読んでみてください。そこで疑って自問自答してください。その声で感動できるもの、あるいは可能性があるか？

トレーナーは、少なくとも私の考えるヴォイストレーナーはひと声、ひとことで、あるいは「アエイオウ」「ドレミレド」でそれだけですべてに大きな基礎を学ばせる力がなくてはならないのです。

一方、せりふや歌は総合力ですから、リズムや音程、声域、声量、声の使い分けや、いろんな音色の出し方もトレーニングに含まれるのですが、その基礎はやはり感覚、体、発声そのものだと考えた方がよいと思います。

理想のイメージを少しでも実感にして、それを100日に1回、100回に1回から1回に1回と、さらに身体やのどの状態が悪くても、確実にできるようにしていく。そのシンプルなメニューをあくなく繰り返し、確実にしていくのが、最も高いレベルに結果として早く到達するプロセスだと私は思っています。これが唯一な方法なのが、他の方法もあるのかはわかりません。

ゴルフではトッププロさえ、50センチほどのバットを50回連続で入れるようなトレーニングをしているのです。一人で打ちっぱなしばかりして、10回に5、6回バットが入ればよし、あとは難しいコースばかりまわっている人は、いつまでたってもあるレベルからうまくなりません。繊細さや緻密さが欠けたままだからです。しかし、ヴォイトレは、そういうことがまだまだ当たり前のように行なわれています。

シンプルな反復練習をしていますか。それが前より少しずつでも深く、いねいに、そして確実になっていますか。私は、自分の本の読者やレッスン生にそういうことでトレーニングを問うように述べています。メニューが変わるのではなく、同じメニューに対してあなたの声の質が変わるのです。

sample

ちまたでは、そんなことができたならトレーニングはいらないというような難しいメニューや方法が多いのです。それをもって間違いとはいいいません。そこから入るのもよいでしょう。ただ、それがどのレベルでやっているかをみなさいということです。誰でも、1ヶ月あれば落語も漫才のネタも覚えられます。しかし客を感動させて帰せますか、ということです。あなたの声は本当にしっかりと変わっていていますか？

○間違いを恐れるな

次の3つのプロセスを頭に入れておいてください。

1. 理想のイメージ
2. イメージと現実との接点づけ
3. その接点から確実に強化していく（神経回路—感覚をつけ、足りない筋肉などを補い、使い方も柔軟に自由にできるようにしていく）

よく、このような私の文章を読んでよくわかったとお礼やコメントをいただきます。

私の述べていることはいつも同じことです。難しいことは、それ自体がおかしいからやりなされるな、簡単なことがどんなに難しいかを知っていくようなトレーニングをやりなさいといっています。

難しいことを難しくやっている日本人が、もっと難しいことを簡単にやっている向こうの人に勝てないのは、どうしてでしょう。シンプルで第一声にすでに負けているからです。

まずは、簡単なことがいかに難しいかというセンサーがなく、次々に難しいというより、ややこしいことや複雑なことばかりやっていこうとするからです。（これがスキーヤーや登山家なら大げで命をおとしているでしょう。）

またそうさせるトレーナーやそういうメニューや方法という形を評価する人が多いからです。

つまりは真の表現の成立を知り、声、ことば、音楽それぞれにきちんとくみ上げていく労力を毎日、惜しんではいけないということです。

高い声を出すためのような本が、最初から高い音域で書かれているような本がよく売れる程度の国ですから、まずは、真の本質に気づくことから学ばなければなりません。できないことはできません、できたら不思議、おかしい、どこか間違っている、というか間違いさえ生じさせないレベルで対応しているのです。本当に大きく間違っていたら正せばステップアップしていくから、大きく間違えることさえ、できないトレーニングがよいないとさえ、いえます。（このあたりは、説明できないのですが私の思う個性やオリジナリティは、その人以外の（トレーナーも含み）すべての人がやったら間違いというもので、本人だけにあてはまるのですから、その探究のプロセスは、間違いだらけ、その中であなたが勘づき、他人が間違いといえないところまで深めて提示するしかないというものです。）

できないことは、できなくていいのです。これまであなたはそう生きてきて、そのように声を使ってきたのですから、トレーナーのいうように単に何かを変えたらいいというようなものではありません。

むしろ、あなたのよいところをもっと大きく出して、その上で若干、伸ばすだけにとどめておくことです。よいところを探しまくりつくりまくることです。それよりも、今もっているものをどこまで完全に使い切るかを考えてください。それがどれだけ大切かつまば全てであることを知ってください。

それ以上の声域や音量は、ただその範囲をよりよく使うためにやや過度に学んでおけばよいことです。使う必要も大してありません。大して使えません。（トレーナーにのせられないように。多くのト

レーナーは、自分のことは棚にあげ、自分のように相手をしたいと思い、そうすることがあなたの上達と信じ込んでいるものです。それはトレーナーさんの指導テクニックの上達にすぎません。）

できるところでできていないことをきちんと感じて認め、そこを克服していくことです。

トレーナーと向きあうまえに自分と向きあいなさい。レッスンも本もそのためにあります。トレーナーも本当はそのためにいます。そしたら、声域を3オクターブが5オクターブにしたいなどということは考えなくなるでしょう。

私はハイ、ラー、ラーラーラー、ドレミレドに2、3年かけて、体も呼吸も感覚も筋肉も変え、ていねいに100%コントロールできるようなことを目指していくようにと25年近く、言い続けています。私は10年で大きく変わりました。そしたら、無理な声域やこれだけで私などは10年かかりました。

（もちろん、応用メニューやせりふ、歌の練習を併行して進めていくのはかまいません。ただし、これも接点や必要性を知り、軸をぶれないようにするためです。ヴォイトレのためのせりふ、歌であって、ステージのためのせりふ、歌とは使い方が違うのです。ですから、あえてレパートリーにしない作品を使わせることが多いです。）

「今月のレッスンメモ」

Ei Fukushima

福島英のレクチャーやレッスン、カウンセリングのなかでの要点のメモです。必要なところだけ参考にしてください。

100916

Oan・anの取材でのメモ

声は第二印象—本音がわかる。本物の声について。

魅力的な男性の声へのコメント

<声の図表の10レベル>

1. 声度 人によって声の比率違う（聴覚型か視覚型）
2. 好きな声の認知には、育ち、遺伝（違うものに惹かれる）
日本の女性—やわらかい まるい 幼い かわいい もえ 切ない
3. 嫌いな声には反発する
4. キャラとの相性、表情、性格
5. TPO 使い分けの妙 声の機能 発音、発声・高低・強弱・長短
6. 男らしさ—強さ 大きさ、低く太い声→ユニセックス化・精神性・やさしさ
7. キャラ 個性 健康 免疫作用 丈夫であること・生き方・のり
8. オーラ、声 呼吸、タイミング（TPO）総称、寛容、包容力
9. お笑い芸人の音声力（歌手、詩人、アナウンサー、ナレーター、声優）
10. 内容での勝負

○2010年10月13日号 oan・anの記事

テレビやラジオから流れる男性の声にドキッとして、思わず聞き入った経験は誰にでもあるはず。そんなとびきり魅力的な声で愛の言葉を囁かれたら、威力は百万倍にも増幅される。でも、それってなぜだろう。

「何気なく出している声には、その人の内面をはじめさまざまな情報が隠されています。ただし、「いい声」と「モテ声」は違います」

と言うのは、プロシンガーや俳優などのボイス指導を行う「プレスヴォイストレーニング研究所」代表の福島英さん。そこで福島さんに、女性が魅了されるモテ声の秘密をうかがった。

sample

1 声は第二印象ながら重要な決め手に。

「男性と出会って、まず気になるのは、顔立ちやファッション、雰囲気といった見た目の情報。『好きな男性のタイプは?』と聞かれて、声の特徴を挙げる人は少なく、『見た目や性格は好きだけど、声が嫌いだからあの人とはつき合えない』という女性は稀です。なかには声フェチの女性もいますが、大多数は普段、声についてあまり意識することなく過ごしているはず。でも実は、声は無意識の領域で、人の印象に多大な影響を与えているんです」

第一印象ではなく、第二印象ともいえる人の声。

「第一印象が見た目の印象だとしたら、第二印象はその人の内面的なものに触れたときの印象。多くの人は相手の声から、その人柄や気分などを、無意識に読み取っています。だからこそ、声の魅力にはごまかしがきかないのです」

2 欧米では重要なセックスアピールに。

「日本人は声を意識する人が少ないのですが、欧米では声が男女のセックスアピールの重要なポイントに。あちらでは伝統的に愛を歌い上げたり、語り口説くアプローチが主流だからです。日本は書き文字による恋文の文化を発達させてきました。おしゃべりな男性より口数の少ない男性のほうが良しとされ、愛を語る文化があまり育っていないんですね。いまは傾向が変わって会話上手な男性がモテるようですが、でも話術と声の魅力はまた違います」

最近の20代男子は昔の男性と比べておしゃべり好きだが、声は逆に均一化して無個性になってきたと。

「声は筋肉の発達とも関係しています。スポーツなどで大きな声を出したりすることなく、ゲームばかりして体を動かさない傾向など、最近の育成環境の影響もありそうです」

3 女性は男性の声のどこが気になる?

「一般的には男性らしさを感じさせる低い声が女性に好まれる傾向が。楽器と同じで、人間も体が大きいほうが太くて迫力のある声が出せます。男性は第二性徴を過ぎるとのど仏が突出し、声帯が女性よりも長くなって声が低くなります。そのように男女の性差がはっきり感じられる声のほうが頼もしく感じられる。でも声の好みには個人差があり、昔低い声で怒鳴られたり、嫌なことを言われた経験があると、低い声が嫌いになったりもします」

また、日本人女性のJ-POPの好みは、独特なのだと。

「小田和正さんやミスチルの桜井和寿さん、B'zの稲葉浩志さんなど、浅く柔らかな高声の男性ボーカリストの人气が目立ちます。繊細な女性心理をわかってくれる、いわゆる草食男子のような男性が好まれる傾向の表れかもしれません」

4 声はその人が歩んだ人生の履歴書。

「声の特徴は体格や声帯の長さだけでなく、その人が生まれ育った環境にも影響されます。声の高さや話し方のテンポなどは、日常的に会話をしてきた両親や友達の影響を受けています。憧れの同性に出会ったと、その話し方を自然に取り込んでいきます。また、関西のように賑やかな場所で育った人は声が強くなりますし、東北の人は静かに話すなど地域差もあります」

さらに声には体調や気分も如実に表れる。

「元気なときは声に張りがありますし、具合が悪かったり、悩みがあると声に力がなくなります。緊張すると声が詰まり、恋をすると気づかないうちに声に艶が出ます。多くの人の場合、声の印象と人柄はほぼ一致していて、生まれ育った環境や人柄、気分、体調などがすべて掛け合わされて声の個性になっているんです」

5 人を魅了するのは、表情のある声。

ではいよいよ、モテ声の正体を教えてもらおうと?

「声の4大要素は、高低、強弱、音色、息の長さです。いい声は強すぎず弱すぎず、よく通って聞き取りやすい。でも、その声で公共放送のアナウンサーのように愛の言葉を読み上げても、うっとりはしないでしょう。逆に、いい声でなくても、声の使い方が上手くて声に表情があると、とても魅力的に感じる。素敵なハスキーボイスなどもその一例です。優れた役者は声の使い方のプロ。先ほど紹介した声の4大要素を自在に変化させ、声にさまざまな表情を与えることができるのです」

女性は男性よりも声を聞き取る感覚が鋭いため、声に込められた情感を敏感に感じ取るのだと。

「だから、声そのものというより、声からイメージされるその人の心の状態や人柄、つまり“個性”に惹かれているんです」

EIのQ&A

by Ei Fukushima

ここには、福島英が、最近のQに対して、自分の考えを述べています。1つの問いから本質的に深めて説いていますので、一般向きでない回答もあります。福島だけの極論もあります。わからないときは、気にとめず、またいつか読み直してみてください。

001 W1/MN101213

Q. モティベートを保つには?

A. 1. 生き方、考え方を…読書、伝記、歴史、ドキュメンタリーに学ぶ
2. 気力、集中力
3. 体調管理(睡眠、運動)(rf)

Q. コンスタントにトレーニングをなまけないには?

A. 生活改善、規則正しい心身の管理、積み重ね、続けることでしかつかない力を求めることです。(rf)

Q. 大声が出せない

A. 1週間のうち1日でも2日でもよいから、時間をとりましょう。体、呼吸、発声、大きな声と分けてみると、せいぜい多くても大きな声の練習の必要は数分の1にすぎません。(rf)

Q. 息が続きにくい

A. より長く読む。さらに先を歌うつもりでイメージしておくことです。(rf)

Q. 練習には環境を整えないと、よくないですか。

A. 加湿、きれいな空気、物理的に贅沢をいうとキリがありません。でも、あまり甘やかすのも問題です。時には悪条件(空気の悪いのはさけたいので乾燥などに限りますが)にも耐性をつけましょう。

Q. 高音への切りかえのイメージは?

A. 高声には助走しているうちに走り出すようにしぜんに移るのが理想です。(rf)

Q. 失敗が怖いです。先生は怖くないですか。

A. 失敗経験からこそ生み出すべきものがわかります。力以上のものに挑むから失敗もできるのです。失敗しないものをして、成功ともできたともいいません。誰かに何と思われるかなど気にしない

sample

ことです。世の中には、他人の失敗や悪口を蜜の味にして生きている人が多いので、それに気にせず、そうでない人を見つけポジティブに生きていける力をつけましょうね。

Q. 3拍子、6拍子の学び方について何がありますか。

A. 私はアコーディオンに挑み、一方でファドを徹底的に聞き込みました。さらに複雑なフラメンコ（5拍子、7拍子などがある）を聞いてみました。

Q. 毎日トレーニングができなくてめげそうです。

A. 週1より週6、行なうことがよいのは言うまでもありませんが、週1でも週0よりはずっとましです。

「週0より週1」の方が「週1より週6」よりも大きな違いです。

Q. 勉強してこなかった人の芸術は大したこと無いと言う高校の先生がいたのですが、それは本当ですか？（その先生は僕に勉強をさせるためにそう言った訳ではないようです。）また、歌唱においてもそれが当てはまりますか？

A. 「勉強」というのはいろんな意味がありますので、その先生に聞いてみてください。

研究所のトレーナー共通Q&A NO.7

見解の差異は、あなたの判断の参考に留めてください。

Q. 地声を高い音まで伸ばしたいがどうすればよいか。(101202)

A. まずは低音域・中音域の地声を安定させていくことです。この土台がない状態で、高音ばかり練習してしまうと、のども痛めてしまいますし、逆に高音が出にくくなってしまうこともあります。たとえば女性の場合で、シ♭の音を出したい場合、直接シ♭の音ではなく、ソ・ソ♯・ラあたりの音域で安定した声を出せるようにすることが先決です。またソ・ソ♯・ラの音を安定させるためには、ミ・ファ・ファ♯を安定させていかなければなりません。そのように土台になる部分を安定させていながら、目標のシ♭に向かっていくことが大事です。

また実際によい発声ではなく、叫んだらシ♭が出るということであれば、いずれ発声安定してくれば、よい声でシ♭が出るようになるはず。また叫んでも出ないという人も、低音域・中音域が安定してくれば出るようになります。

一朝一夕には出るようにはなりませんし、時間もかかります。そういうものだと思って、日々コツコツ練習を積み重ねていきましょう。(b∞)

A. 地声を高い声までということですが、声の支えなしに地声を高音域まで伸ばそうとすること＝喉を痛める、ということをもまず理解できていないといけません。あとは、声をお腹から出そうだけ考えるのではなく、胸の中心のあたりに抵抗を感じながら出す感覚も必要となってきます。これは、咳をしたり、嚥咽したりするときに使う筋肉です。そこをむやみやたらに緊張させればよいということでは決してありませんが、豊かな胸声を得るには、咳をしたりするときに「詰まるような」感覚の場所で母音を発音することが重要となってきます。このようにして胸声区を充実させることは、鋭角がある鋭い高音域を得るためにも必要なことです。またそれがある程度体得できると、ソットヴォーチェでの声も、息の漏れが少なくなってきます。(b∞)

A. この問題は、男女によって少し事情が違ってきます。

まず、声を、地声・裏声・頭声・ファルセット・ハイトーン・胸声などと、分別して論じられることは、声楽のそれほど長くない歴史の中で、あまり厳密に定義されることもなく、続いてきました。命名の違いはそれほど大きな問題でもなく、前後の文脈などから、なんとなく理解できることが多かったからかもしれません。また、声楽家の、他の楽器奏者などに比べるとおおらかな性格や、肉体が楽器であるという、楽器自体の客観視のむずかしさも手伝っているのかもしれませんが、どちらにせよ、声の分別に関しては、用語の混乱が多少ついてまわっていることはたしかです。

さらに、声楽家は、お客様の好みの問題もあり、女性は裏声を、男性は地声を使うのが通常です。そのために、女性の論じる声の分別は、裏声を細かく分別したものであったり、男性は、地声を細かく分別したものであったりします。

これに対し、他のジャンルでは、女性も男性と変わらず、当然のように、楽に中低音の地声を使い、なかには地声高音域をウリにしている女性ヴォーカルもいたりします。しかし、一般的には、声楽の世界と同じ理由から（お客様の好み）なのか、女性は、中低音は地声を使っても、高音域は裏声だったり、裏声とのミックスヴォイスだったりします。いっぽう、男性は、通常、すべての音域で地声なのですが、Jポップでは、最近何年も、男性の高音が流行っていて、裏声を使うのがあたりまえようになっていたりします。

そんな事情の中で、多くの男性は、やはり地声で高音を出せるようになることを、希望しているようです。いっぽう、声楽以外をめざしている女性の多くも、地声高音域を望んでいるようなのですが、レッスンを進めていくと、実は地声高音域ではなく、裏声とのミックスヴォイスが、実際の目標のようだということが、多々あります。本当の、地声高音域を目標にしている女性は、むしろ少数派かもしれません。

では、地声の高音域を獲得するには、どうすればよいのでしょうか？

戦前から戦後にかけて、オペラ界では、マリオ・デル＝モノコというイタリアの名テノール歌手が、大フィーバーしました。彼のウリは、世界で初めて、地声でアクト（高音域）を出せることでした。彼の活躍ぶりは、声楽史上に、燦然と光り輝いています。彼の声は、誰もまねができず、また、まねをすると、声を壊すだけだと言われ続けました。

現代の我々から見ても、たしかにすばらしい声ですが、ぜったいに不可能な声ではありません。また、それまでのテノール歌手とはまったく違うのかというと、実はそうではありません。それまでの伝統ののっとりた方法で高音域を獲得し、それを地声らしくしたのです。このように書くと、まるで贋物のように聞こえますが、そこに、用語の混乱が一枚からんでいるのです。ここで言われた地声とは、胸声であり、地声高音域を胸声らしく出したということです。それまでの男性声楽家の高音域は、裏声を強化するか地声をチェンジ（チェンジしてももちろん裏声ではありません）していましたが、どちらも胸声とはまったく異なる響きでした。

つまり、男性声楽家にとって、その当時すでに地声高音域は、可能だったのですが、強化された裏声に似ているうえに、その裏声のほうが立派に感じられたりしたのです。

前置きが長くなりましたが、地声高音域を獲得するには、喉に無理をせず、脱力して、すなおに喉の変化にまかせることです。それをしないかぎり、裏声に移行してしまうことになります。(b3)

A. 地声で全て歌うというのは基本的に私のレッスンでは取り入れていません。その人にあった声で、地声、裏声、ファルセットとあまり分けずにその音域で楽な声を出していくのが生徒の声を育てるのに効果的だと考えています。

地声で全ていくというよりは裏声とミックスされた声を強くしていくことで張りのある高音を手に入れることはできると思います。

sample

平井堅のようなただのファルセットではなく聴いている人には地声（中間音）と同じように聞かせる高音域はテクニックとしてあります。

地声で全て歌おうとする人は全てを勢いの任せて歌おうとしますが、逆に高音域に向かって力を抜いてファルセットの方向で声を出していくと張りのある高音が出てきます。文章にするだけでできるとは思えませんがパヴァロッティなどもこのやり方で高音域を出しています。いわゆる「ファルセッtone」です。

パヴァロッティの言葉です

「声は暴れ馬、プロの歌手の声は調教された馬でなければいけない」

つまり張りのある高音は暴れ馬のように勢いにまかせた声で出すものではないということです。（b S）

A. 低い音から、半音ずつ、発声していった、少しずつ、音域を広げていく練習がよいと思います。一定の高さまでいくと音色が変わってしまうと思いますが、そこから無理して音を上げようとせず、音色が変わってしまうなと感じたら、また、半音下げて歌い、また半音上げて歌い、の繰り返しで、練習していくと、だんだんに音域はひろがっていきます。音域を広げるためには、体を十分に響かせて歌うことも大事です。深い息で、歌うように心がけてください。また、口の中の空間を広げて歌うことが大事です。首の付け根が伸びるような感じを意識して、後ろが開くようなイメージで歌うことが大事です。ある歌い手は、のどちんこが、見えるように歌え、という方がいます。それは、口を大きく開けて歌う、ということが目的なのではなく、口をそこまで開けて歌うには、どうしても横隔膜を使わなくては歌えないのです。鏡を見ながら、人差し指を口の中に入れて、のどちんこが触れるくらいの口を開けて歌うと、どうしても、肋骨が開いて、横隔膜を使わざるを得ません。高音になればなるほど、力がいると、考えがちですが、それは、逆に、高音になればなるほど、肋骨が開いて、体が大きくなるようなイメージを持つと、高音まで出ます。また、胸に手を当てて、思い切り、手を息で押し返すようなイメージを持って歌うと、地声で高音が出せるかもしれません。

いずれにしても、大量の息と、体の開きと、また、頭などの共鳴する場所をフルに使って歌うことで、高音はでます。体全体を響かせるようなイメージを持つことも大事です。目をしっかり開けて、目の奥に息を入れるようにすると、正しく、深く、息が吸えます。その時の体や、頭の空間を持って、地声で歌うようにすると、高音まで、出るのではないかと思います。その心がけをもって毎日、少しずつ、鍛錬していけば、必ず、理想の声を手に入れることができます。また、好きな歌手の真似をしてみるのも、いいと思います。（# Q）

A. 地声といっても、どの音域の声も基本的には頭声と胸声が常に共存しています。ですから、音域によって2つの声の混ざり具合、いわば2つの声のバランスで声の音色が決まってきます。2つの声を足して100パーセントとしましょう。頭声のパーセンテージが高ければ、おのずと頭声発声に聞こえ、胸声のパーセンテージが高ければいわゆる『地声』に聞こえてきます。地声を使って歌うには、男女差や、その人が持っている声帯の形（長さ、厚さ）でも大きく異なってきます。ですので、誰もが同じ発声のメソッドを使ったからといって、誰もが喉を壊さずに歌えるとは限りません。

アドバイスといえとすれば、女声の場合は、頭声を織り交ぜながらも、限りなく声の当て場所を前に持ってくるイメージで歌うと、頭声発声を混ぜていても胸声発声に聞こえやすい音色が出せると思います。後ろ側に声をまわすような感覚で歌うと、頭声発声に聞こえてしまいやすいです。男声の場合は、女声よりも胸声のパーセンテージがもともと高いと思われるので、ある程度頭の周りや舌根の辺りの力を抜いて歌うフォームを意識すると高音が少しずつ伸

びていくのではないのでしょうか。

ですが、皆さん一人ひとり楽器が違うということを必ず念頭において、ご自分の楽器を壊さぬよう大切に扱いながら練習して下さい。切なる願いです！（# Δ）

A. 私自身は自分のレッスンでは、地声で高い音まで歌うのは無理と言っています。というのも、地声は声帯がきちんと閉じないまま喉頭に負担がかかった状態で歌う発声なので、ある一定の音まで行くと喉が負担に耐えられなくなり、裏声で歌う（ぬく）しかなくなります。それ以上高音も地声で歌えないことはないですが、その所謂「ヴォイス・チェンジ」の音から更にシャウトするか、喉に負担がかかった状態の所謂喉声のまま歌い続けるしかなくなります。どちらにしても地声で歌うのは喉によくないので、声楽的な発声をマスターの方がベターです。そうして、基本的な声ができただけ、表現として硬い声を作ったり、イタリア語でいうところの Parlando または Parlato（話すように）をすることで、地声に聞こえるような声を作り出すことができます。また1番その声を活かせるのはミュージカルの世界だと思います。（# Θ）

A. 本来は地声の領域なのに早くから裏声にしていたり、するつもりはないのに裏声になってしまう方がいます。しかしその場合を省けば、人それぞれ地声と裏声の切り替わる場所はだいたい決まっており、その切り替わる場所を高音より大幅に伸ばすのは至難のわざです。半音ずつでよいので、少しずつ地声の幅を広げようと思って取り組むのがよいです。発声練習では、一音目をいかにして歌い出すかがポイントです。恐る恐る、探りながらではなくしっかりと歌い出すために、母音だけよりも一音目に子音を入れて歌うことが効果的です。例えば子音 M、F などは、発音するのに手間がかかる分、声が出る前に体が歌う準備をするので一音目をしっかりと歌い出す助けになります。高音域では子音を掴み取る、食らいつく、といった感覚で鋭く音程を狙います（喉だけではなく「お腹の支え」があることは前提です）。このようにエネルギーを持って一音目を歌い出す中で、半音ずつ地声の幅を広げていってください。（# α）

A. 地声をとるときに顎に押し付けた音を使わないようにする。上に上がっていくことを予測した使い方を低い音のうちにしておく。鼻の裏側のあたりを開けて、喉を縦にあげて、空気の通り道を確保し、深く踏み込むようにお腹のインナーマッスルを縦に絞って頭蓋骨を上を開けるイメージで息を深く吐きこむ。（# Γ）

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

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

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

11Q. カラオケで歌うと、のどが疲れてしまうのですが、どうしたらよいのでしょうか？

A. 練習時間にもよりますが、どのくらいの時間歌っていますか？カラオケに限らず、のどの疲労に関しては練習時間にもよります。また発声練習などの準備を行なったうえで、カラオケを歌っているのであればよいのですが、発声をしないで、ぶっつけ本番で歌っているのであれば、それはのどを痛めます。発声練習などの準備を行なったうえでカラオケに行くことをお勧めします。もちろんカラオケボックスで発声練習してもよいかと思えます。またマイクに頼りすぎではありませんか。マイクに頼ることで、本来のよい声、よい発声で歌えなくなってしまいます。スピーカーからひびいたよい声が出ていますが、その声を基準にしてはいけません。マイクに頼りすぎると、その声を基準にしてしまいます。その声ではなく、マイクを使わない状態で歌っているときの声を思い出してみよう。マイクで歌っていても、そのときの声で歌えれば理想です。ですから一度マイクなしで歌ってみてから、マイクで歌い直すとよいかもしれません。練習方法としては、そういったやりかたもありえます。しっかり体を使って声を出すことができれば、のども痛めにくくなります。また録音することをお勧めします。一回歌っては聞く、一回歌っては聞く、ということを繰り返していきましょう。次々に歌い進めていくのではなく、一回歌ったら反省、修正点を見つけ出してから歌い直します。そうすれば効率よく練習ができるはず。無目的に歌っていては、うまくなりませんし、のどへの負担もかかってしまいます。目的をもち、録音しながら効率よく練習していくことが大事です。またその際には、同じ曲を何度も歌い込んでいくことが大事です。次から次へと曲を変えていっては練習になりません。反省しながら練習を進めていくためにも、一曲に集中して、その曲の完成度を上げていくことに集中していきましょう。歌い込んでいけば、のどへの負担も減ってきます。(b∞)

11Q. プロの歌手の方は一日にどのくらい練習しているのでしょうか？声を出すことに関しては、量をこなしていくのでしょうか？

A. たとえば楽器奏者であれば、一日10時間以上は練習するのではないのでしょうか。プロだからといって練習しないわけではありません。そのくらい練習して普通だと思います。しかし歌の場合は、のどを使うため、あまりにも長時間練習することはできません。10時間なんてとても無理です。ですから、自分なりのメニューを作り、声を出す練習をしていくことが大事です。また声を出すことだけが練習ではありません。声を出さずに、体を鍛えたり、息吐きトレーニングを行ったり、歌詞を読み込み、内容を深めたり、やらなければならないことは山のようにあります。そうしたことを行ないながら、実際に声を出す練習も行なっていくのです。人それぞれですが、集中して2時間声を出せば充分なのではないでしょうか。それ以上行なえば、のどに負担がかかってしまいます。また長時間歌えるということは、だらだらと集中しないで歌っているということも推測されます。テンションを高め、集中力を高めた状態で声を出していくことが大切です。また1時間、休憩、1時間と分けて練習してもよいかもしれません。休憩を入れれば、のども回復して、また新たな気持ちで練習を再開することができます。また自分の声や歌を録音し、その場で反省、確認しながら練習していくことをお勧めします。ただやみくもに歌い続けていても意味がありません。レッスンであればトレーナーが指摘してくれますが、自主練習ではそうはいきません。そういったときには録音しながら、自分が自分のトレーナーとなり進めていくのです。そうすれば、のどにとっても効率よく練習できるはず。声を出すことに関しては、もちろん量をこなすことが大事ですが、

それもののどを痛めずに量をこなしていくことが大事です。自分に合ったメニューを作り、練習を進めていきましょう。(b∞)

11Q. 不器用なので、なかなか上達しないのですが、どうしたらよいのでしょうか？

A. 不器用はよいことです。不器用だからこそ努力しがいもあるのです。努力をしないで器用にこなしてしまうより、不器用であるからこそ努力の必要性も実感できるはず。古今の一流アーティスト、一流アスリートはみな、努力の達人であり、不器用を自覚しているからこそ努力していくのです。努力する才能こそ、一番身につけたい才能です。この才能さえあれば、必ず一流になれる。不器用を嘆くのではなく、武器にしていまい、努力を惜しまないことです。そうすれば必ず上達し、自分の夢も叶えられるはず。また不器用を、練習をしないことの言い訳にしないことです。不器用であっても、練習を積み重ね、こつこつと練習をしていけば、いつか必ずうまくなるはず。不器用であることを自覚しているのであれば、人より多く練習すればよいだけの話なのです。練習量を増やしていくことです。練習量がカバーすること。そしてそういった練習を積み重ねていけば、器用な人に追いつくことができ、また器用な人がそこに到達するよりも時間はかかりますが、その分練習量も多く、味わいも出てくるものなのです。不器用を自覚しているからこそ、上達するのです。不器用を嘆かず、武器にしまうこと。そして努力を惜しまないことが大切です。不器用は欠点ではありません。そして欠点ではないと、自分に言い聞かせましょう。言い訳をしないで、日々練習を積み重ねていきましょう。日々の変化は少ないかもしれませんが、その間を耐えて、こつこつと努力していくことです。努力は裏切りません。もちろん結果は大切ですが、努力している過程こそ黄金の道なのだと思います。努力している過程を楽しみましょう。そうすればおのずと結果はついてきます。(b∞)

Q. 感情を入れて歌いすぎると、独りよがりになり感情の押し付けになったり、自己満足的になったりの歌い方になる危険性があるといわれたことがあるのですが、聴く人に歌のメッセージや想いを届ける歌い方との違いはどこなところでしょうか？

A. 基本的にテンションを高めて、感情を出していくことは大切です。ですからそれが独りよがりではなく、自己満足ではない感情になればよいのです。そしてこの感情は、今後どんなに技術的なことを学んでも、忘れてはいけない部分です。まず呼吸法や発声を含めた基礎、あるいは技術を安定させていくことが求められます。その上で感情を込めて歌っていけば、安定した歌になります。しかし技術がない状態で、感情的になりすぎると、声が割れたり、リズムが狂ったり、音程が外れたりしてしまいます。これではお客さんに想いが届く前に、お客さんのほうで聴いていられなくなってしまいます。ですからある程度、技術を身につけておくことは大切なことなのです。また技術は、学んで身につける方法もありますが、日々ライブ活動をしていく中で鍛えられて身につく場合もあります。最終的には、技術の安定、そしてそれを上回るテンションの高さ、想いを届けたらいいんだという強い意志があれば、必ず想いは届くはず。です。(b∞)

Q. 自分で練習中、及びレッスンの時、右耳の奥の鼓膜がふさがれた感じになり聞こえが悪い状態になったことがありました。少しすると直りますが、また同じ状態になったりしました。その状態でも継続して歌うことはできました。練習やレッスンが終わってからは、

sample

気づくと元に戻っていて、その後その状態になることは今のところありません。こういった状態になったりする人はいるのでしょうか。原因や急になった時の対策など、もしあれば教えて下さい。

A. 口も鼻も耳もつながっているのです、そういうことも起こりえますね。ちなみに自分は、鼻の通りが悪いときに、そのようになることが過去しばしばありました。気にしすぎるものよくありませんが、気になるようでしたら耳鼻科に行ってみてください。(b oo)

4 Q. ミックスヴォイスとアクトはどう違うのでしょうか。

A. アクトとミックスヴォイスは違います。ミックスヴォイスが裏声を強化して高音を獲得するのにに対し、アクトは裏声という概念を一切置かず、実声で高音域を獲得していくと考えて良いと思います。裏声で発声する場合、仮声帯が参加します。楽器でいうと、細い方の隣の弦を使って高音を出すのか、同じ弦のフレットを抑える位置を上げていって弦を短くして出すのか、という違いに似ています。仮声帯の助けを借りてミックスヴォイスを出すことで高音を獲得した場合、アクトで出すことはとても難しくなります。また、声帯が大きい人がミックスヴォイスに頼りすぎると、実声とのバランスが難しくなります。ので、特に低音の歌手はミックスヴォイスではなくアクトして高音を獲得することをお勧めします。高音が得意な歌手は、場合によってはミックスヴォイスをうまく利用すれば安定した高音を獲得できる場合もあります。(b v)

4 Q. 歌っているときに、姿勢は大切でしょうか。

A. よいアーティストは、外見的にも「かっこよく」みえるものです。それは、アーティストがもつカリスマ性やファッションなどの話ではなく、「フォーム」のことです。まず、しっかり下半身で立つということです。意外とこれができないがために声を出しづらくしている人が多くいます。30分のレッスンだったとしても、レッスンの最後のほうにはひざがしっかり伸びていなかったり、片足を遊ばせて立っている人もいます。まずは、どっしりとした下半身の力で立つということを普段から心がけるようにしてください。また、録音と同様に、録画をすると自分を客観的に見ることができます。形にこだわるのもよくないということはあると思いますが、逆に形ができてうまくいくということは決して無いと思います。素晴らしいアーティストがどのようなフォームで歌っているのか、ステージをこなしているのか、ということの研究してみることはとても大切です。(b v)

4 Q. 滑舌が悪いのは、舌が人より長いせいでしょうか。

A. 声がうまくでないことを、ほかのもののせいにするのは簡単だともいます。滑舌が悪いのは顎が出ているせいだ、舌が長いせいだ、人よりも扱いづらい声帯を持っているからだ、体が小さいからだ、などを言い訳にする人は、要注意です。これらを克服することは容易ではありませんが、不可能なことではありません。そもそも、人の体の構造は長短がつきもので、まったくコンプレックスがない人は、100人中1人いるかないかだと思います。そして、短所を克服しようとする心算に、発声をつかむヒントが隠されているものだと思います。人によって、サ行に難があったり、タ行に癖があったり、というものはありますが、ぜひ克服することによってヴォイストレーニングをより効果的な方向に持っていかけてください。(b v)

4 Q. 響きをつくるなどおっしゃるのはなぜですか。

A. 声の響きとは、決して作り出すものではなく、正確なメソッドにのっとった時に自然に響きものであると思います。響かせようとしている、意識していること自体が、自然な発声の邪魔をしている人はたくさんいます。そのような声は大体、録音した自分の声を聴くと「作られたような、作画的な」感じがすると思います。決して美しいと感じるものではないと思います。さらに言うと、音楽表現が限定された表現しかできなくなってしまいます。固い声は、柔軟性が無いために、せいぜい怒りの表現くらいしか表現できなくなると思います。もっと言うと、響きを作ろうとする習慣がつくと、喉の筋肉が柔軟性を失い、発声がつねに喉に詰まったような感じになり、出なくなってしまう危険性もあります。このような点を考えると、立派に響き声を作り上げようと思わずに、自然な声を身につけようとするのが、結果として偉大な声を獲得できるということだと思います。(b v)

4 Q. 喉を開けたほうがよいでしょうか。

A. 喉を開けるといいますが、このことばはあまりよいことばではありません。喉を開けようと思って発声すると、パッサッジョで声が開いてしまい、アクトすることはまったく不可能になってしまいます。高音域では、声は閉じなければなりません。もし、声を喉で圧迫している感覚があるとしたら、それは間違った発声であると思います。しかしこの段階において喉を開けようとして、はたして対処できるかといったら、No だと思います。声を閉じるとは、喉を絞めるということではありません。パッサッジョで声を閉じることに関してヒントとなりえるのは、ハミングでパッサッジョを歌うときの感覚です。口からと鼻からの両方の出口のバランスがとても大切です。体が少し我慢するような感覚のまま、うまく音が遠くへ抜けていくなれば、閉じられた声のテクニクのベースができあがると思います。(b v)

4 Q. 高音域が詰まってしまう。

A. たまに見受けられるタイプですが、高音域をはっきりとした母音で発声しようとするタイプの人が多いです。高音域は、パッサッジョを超えてアクトという域に達したとき、ことばをはっきりと発音できる域ではなくなってきます。往年の大テノールで、Giuseppe Di Stefano (ジュゼッペ・ディ・ステファノ) という歌手がいました。ステファノはアクトでことばをはっきりと発音しすぎようとする歌手で、若い頃は開いた声ながらも高音が出ていましたが、晩年の録音を聞くと高音域のクオリティがとても残念なことになっています。パッサッジョからアクトにかけては、口の中のフォームや響きのポジションを意識して、無機質な形を作り、息のスピードで表現をコントロールする必要があります。アクトで子音をはさんでことばを発音しなければならぬときは、子音の発音される接着面を限りなく小さく鋭くするイメージも必要です。(b v)

4 Q. 声は少しずつしか変わりませんか？

A. 声を磨くということは、長い目で見なければなりません。明日には、自分の今もっている声の2つも3つも上のレベルになるように考えると、どこかに無理な力が入ってしまうと思います。それとは反して、発声上で例えば邪魔になる癖をひとつ排除することに成功した場合、2つ3つ上のレベルの声がその場ででるというケースがあることも頭に入れておきましょう。これは、ヴォイストレーニング中級者レベルくらいから、とても重要な点になってきます。つまり、中級者以上から必要になってくることは、声のクオリティがほんのすこしの感覚の違いによって変わるということを知ること

sample

かること、そして、高いクオリティの声を扱う精度やパーセンテージをあげていく、ということです。ある程度以上のレベルになると、一瞬劇的に違う声ができる、ということも目指さなければいけませんし、その一瞬の声を定着させるにそれなりの時間をかけてじっくり取り組むということも目指さなければなりません。(b ヲ)

4 Q. 発声時にお腹をどう使いますか。

A. お腹の使い方という前に、声はどのようにしてエネルギーを持つのか、ということを知っておく必要があります。呼吸が活発に動くということは、肺が活発に動きということです。肺は、肋骨によって守られています。つまり、肺が活発に動きには、肋間筋が大きく働かないといけません。そのためには、胸、脇、腰の筋肉も必要とします。特に、パッサッジョで声を浮かせないためには、胸の支えというものも必要です。息を吸う時も、お腹ばかりがぺこぺこ動いている人が多いですが、肺を取り囲む胸や背中側にも息が入る感覚になってほしいと思います。よいオペラ歌手が薄着でステージで歌っている動画などを探すと参考になるかと思います。お腹だけでなく、体全体が動いていることを確認できると思います。よく胸を上げてはいけないといいますが、それも半分間違いで、胸、腹、背中など全て大きく動くと思ってください。(b ヲ)

4 Q. 声の支えとはどのようなことですか。

A. 声を支えるとはよく言いますが、これは感覚的なことばです。声を支えることがうまくいったとき、お腹や腰、胸などで声を支えている感覚になります。みなさんが何かものを支えるときを考えてみてください。動かないようにしようと考えるのでしょうか。つまり、発声上も動かそうとする力をしっかり支える感覚が生じるようになります。では、動きとは何かというと、息の動きです。この支えがないと、息がどんどん出ていってしまい、すぐになくなってしまいます。ダイナミックな発声とは、息を遠くへ運ぼうとする力と、それをとどめておこうとする力が喧嘩することによって生じます。この、反対の動きをすることを同時にこなうということを意識していないといけません。ので、発声のトレーニングで難しいことは、2つ以上のことを同時に考えるということでもあると思います。(b ヲ)

5 Q. 高音で声がやせてしまいます。

A. 高い音に関して、声のポジションを高くとよく言いますが、それによって支えを抜いてしまう人はとても多いと思います。胸の辺りで声を圧縮するような力を使わずに高いポジションで響かそうとすると、声が浅くなってしまい結果ダイナミックな高音は得られません。この、胸の中央の支えは、高音中音低音すべてにわたって抜いてはいけない力です。胸から下に蓄えられている空気を、少しずつ外に出していくという感覚をもっていけば、高いポジションと支えが両立すると思います。胸の支えは、一時的にうまくできても意識しないと忘れていくものです。また、支えが甘くなっても気づきづらい感覚でもあると思います。このことをしっかり理解したうえでマスクラに響き声を目指す、ということを忘れないことが重要です。(b ヲ)

6 Q. シャウトの参考になるオペラはありますか？

A. オペラとロックは相反するジャンルだと感じるかもしれませんが、私は非常に近いジャンルなのではないかと思っています。特にヴェルズモオペラ(1900年～)以降のオペラではグリダンド(叫ぶ)という表現が必要になってくるということもあります。オペラのCDやDVDなどでオペラ歌手が喉の負担無く叫ぶシーンを含む、ド

ラマティックなオペラをいくつか紹介しますので、参考にしてみてください。

- ・カヴァレリア・ルスティカーナ(マスカーニ作曲)
- ・道化師(レオンカヴァッロ作曲)
- ・トスカ(プッチーニ作曲)
- ・外套(プッチーニ作曲)
- ・オテッロ(ヴェルディ作曲)
- ・アンドレア・シェニエ(ジヨルダノ作曲)
- ・アドリアーナ・ルクヴルール(チレア作曲)(b ヲ)

6 Q. ガートで歌うコツはありますか。

A. 声楽のテクニックの中で、レガートは基本中の基本であり、生涯かけて磨いていくテクニックだと思います。レガートをどれくらい美しく歌えるか、ということを実践していくことが、声楽家の歌手生命を長いものにしますし、ドラマティックな曲をたくさんやりすぎてフォームを崩したときに必ず立ち返らなければならないのがレガートです。レガートのテクニックで何が一番やっかいかというと、子音を発音することだと思います。子音を発音する際に、息の流れを止めずに発音できるか否かは、レガートを美しくできるかできないかの分かれ目であると思います。そのヒントとして、口をゆっくりと丁寧に動かしながら歌うということを心がけるといいと思います。普通に歌っている口の動きを、スローモーション再生をしているかのようなイメージを持ちながら発声すると、子音と母音の間でいかに息が止まりやすいかということを感じます。それを克服するように呼吸を扱うということがとても大事です。(b ヲ)

7 Q. 声が共鳴しませんが、共鳴をつけるにはどうしたらいいでしょうか。

A. 共鳴は、決してつけようと思ったり響かせようと考えてはいけません。良いフォームの上に発声し、結果豊かに響くことを目指すべきです。響きを作画的につけようとした悪い見本は、「声楽家チックな」声です。録音した自分の声と、声を出しているときに自分の耳で聞いている声のギャップは、ひとつには、響かせようと思うことによるものによって生じると思います。ただし、共鳴の助けとなる、サポートするちからを使うことはとても重要なことです。具体的には、表情筋の動き、胸の中央の筋肉、などの力です。また、これらの力は決して呼吸の動きを止めながら使う力ではなく、呼吸の動きの中で働かせるものと考えなければ声の響きは厚ぼったいものになってしまうと思います。(b ヲ)

Q. 息漏れを改善する方法はありますか。

A. 「息を流す」ということと「息をもらす」ことをごっちゃに考えて、息を流せば流すほどロングトーンが短くなったり声に芯が無くなったり高音が出なくなったり、と悪い方向にいくひとは、「抵抗とリラックス」の2つを覚える必要があります。この2つは反するものかもしれませんが、ここで、リラックスしながら息を止めておくというひとつの方法をご紹介します。息をししばらく止めていると苦しくなってきます。体は空気を外に出したいのに、息を出さないように喉の下で息を留めておこうとする力が働きます。これは具体的にどの筋肉を使おうと思わなくても、止めようと思えば皆さんができる能力です。そしてその上で息を吐きたいと体が反応する、自然と動く筋肉以外の力を、すべて脱力して見ましょう。そのときに体に生じることが、バランスの取れた「抵抗とリラックス」を覚える手がかりになると思います。(b ヲ)

Q. ビブラートを速くする練習はどうすればよいでしょうか。

A. まず、声楽においてですがビブラートはかけようと思ったりしないものです。喉声が回避できれば、自然なビブラートは何もしなくても付いてきます。(b v)

Q. 音程をもっと正確にとれるようになりたいのですが、有効な練習方法はありますか。

A. 声を軽く扱わないと、自分の体の中で音が鳴りすぎてしまうために音程がわからなくなります。録音を聞いて参考にしながら、よい音程を模索してみてください。(b v)

Q. 声という楽器について、簡単に教えてください。

A. 喉はからだの一部なので、からだ全体の調子が、ほぼダイレクトに、声に反映されてきます。オペラ歌手など声楽家にとっては、あたりまえのことですが、声を使うということは、からだを楽器として使うということなのです。そのため、当然ですが、楽器の手入れ、つまりからだのケアはとても大切なものになります。日常的にストレッチをするのは初歩として、いろいろなスポーツや、体のトレーニング、針灸や整体を取り入れている人も多いようです。また、なるべく風邪をひかないようにすることは、もちろん一番重要な注意事項ですが、喉を酷使する声楽家にとって、喉が荒れてしまうのは、むしろ宿命のようなものです。荒れた喉をいかにケアしていくのかが、もっと必要なポイントになります。また、荒れた喉、崩れた体調をいかに早く立て直すか、ということで、過度に充実した食事は意外に効果的なため、ピヤ樽のような体型ができあがる原因にもなります。かけだしの、売れ始めの歌手で痩せているあるいは太っていない人は多いのですが、売れば売れるほど体格がよくなってしまうのは、喉の健康を維持するために、避けがたいことも多いので、決してふとくぐあいがよくなっただけではないのです。(b 三)

Q. スケール発声をしていて、いつも高音が変な声であります。志村けんのような…。
で、どうも、その高音をだしている時、全く鼻から息が流れていないようです。
中高音時は流れているようで。
これは、もしや、そこを流せるようにすると、よい方向に進むものでしょうか。

A. むしろ、変な声が強化安定して、落ち着き、変な声でなくなれば、鼻からも流れるでしょう。
そういうわけで、逆の手順を踏むのは、間違いのもとになるので、ひかえたほうがよいでしょう。
安定してくるまで、じっと辛抱がまんです。(b 三)

Q. ヴォイストレーニングの有り方についてどう考えられますか。どうやったら、どんな訓練をしたら良くなりますか

A. ヴォイストレーニングは感覚と体作りの両面を鍛えなければいけません。声を出す感覚は人それぞれですし、トレーナーの感覚と生徒の感覚が同じわけがないのでトレーナーによって分かりやすい方と分かり辛い方が出てくるのです。
体作りなどはある程度均等にどの生徒も作ることは出来ます。しかし感覚の問題だけは千差万別です。ただ言えるのはそんな簡単なも

のではないということです。

英会話でイギリス人、アメリカ人と対等に違和感無く日常会話が出来ようになればそれはある程度英語を習得したといえるでしょう。そこまでいくのに週一回 30 分のレッスンで足りると思いますか。

日頃の鍛錬、レッスンの持続、集中力が不可欠です。目に見えない声を鍛えるのですから、腹筋をつけるなどの見た目が変わるわけが無いので実感し辛いものです。しかし日頃鍛錬していないのには、私は無理だと思います。訓練の方法はレッスンで伝えているはずなのです。1 レッスンをもっと集中しましょう。言ってすぐ完璧に声が出る人などほんのわずかです。多くの人は繰り返しトレーニングしなければいけないのです。(b Σ)

Q. まずは型からでもよいのでしょうか。

A. これは声の世界の話だけではありません。全てのことにいえるのではないのでしょうか。たとえばストリートダンスを踊るのであればゼロからは始めるよりも子供のころクラシックバレエをやっておいた方が有利でしょう。ギターをやりたいのであればピアノが弾けると楽でしょう。ボクシングの亀田兄弟が子供のころ空手をやっていたのも有名な話です。

やりたいことを突然初めてすぐにプロになれるほど世の中甘くありません。まずそこにいたるまでの下地がありそこからスタートです。

歌も同じです。鍛えられていない声はすぐに人から飽きられます。グラビアでは人気のアイドルが事務所に言われて歌っただけのCDはまず売れません。という聞いたことがあります。90 年代後半国民的アイドルと言われたモーニング娘も現在は一時の勢いがありません。つまり突発的な人気とその人本人の実力は違うということです。

最近韓国のアイドルが日本でもとても人気ですが彼らは一日十数時間のレッスンを何年もこなしやっとデビューできたいわばエリートだそうです。

それだけの環境で必死に頑張ってきたからこそあの人気なのでしょう。まず音程通りに声をだすことから始めるだけでよいです。とても難しいことに気づくはずですが。一つの音程をうたうことの難しさを知ると知らないのでは天と地程の差ですよ。(b Σ)

Q. 音域によって、注意すべきことはありますか。

A. 楽な音域ほど丁寧に歌う癖をつける。これは初心者からある程度実力がついた方全てにいえる問題だと思います。自分が出し辛い音域、高い音域などはしっかりと頑張って歌おうとするのに楽な音域に来ると急に体もテンションも弱々しくなって音に張りが無くなってしまうことが多いような気がしています。
特に高い音が苦手な方に多いのが中低音で弱々しくなったり、支えが甘くなってしまうことです。高い音域がでないのはもちろん生まれ持った声の問題もあると思いますが、大抵は高い音の前の中低音の処理の問題です。

高い音は跳び箱と同じような問題だと思っています。ロイター板をどのように踏み込めるか、勢いをつけられるかで全て決まります。声も同じで高い音の前の中低音が跳び箱のロイター板と同じだと考えると中低音の充実こそが高音域への第一歩なのです。
高音が苦手な方は高音域ばかりを練習しがりますがその前に中低音の充実をしっかりと考えた方がよいでしょう。楽な音域ほど注意深く訓練されるともっと声の充実がはかれると思います。(b Σ)

Q. 個性についてどのようにお考えですか。

sample

A. 声の世界に関わらず昨今の世の中は「個性」を重要視する風潮があります。しかし個性ということばほど曖昧かつ疑わしいことばはないと私は思っています。テレビから流れてくる歌よりもNHKのど自慢で素人が歌っている歌のほうがうまいと感じたり、ダンスが得意と言っているアイドルよりも駅前で踊っている若者達の方がうまいと感じるのは私だけではないと思います。

レッスンをしていると、中にはバンドのヴォーカルをやっているという方がピアノの音に合わせて声を出せないといったことがしばしばあります。実際歌を聴いてみると自分の歌でさえ音を外しそれを本人がわかっていないこともあります。これでプロを目指すといわれてもまず「音痴」を直すことから始めなければいけません。

歌を歌うということは自分をさらけ出すと同じことです。鍛錬されていない自分をさらけ出すと同じことです。可愛さだけで売ってきたアイドルが毎年入れ替わってはテレビで見なくなっている現状がある一方毎年コンスタントに仕事をし続けベテランになっても仕事を続けていける方達もいます。

個性が容姿ではなく、個性＝実力になっていく日がくることを願ってやみません。(b Σ)

Q. 自分にあっている曲とは、何でしょう。

A. プロの歌い手が何でも歌えるかという違いです。声楽家がクラシックの歌を何でも歌えるかという違いです。もっと言えば、テノールが テノールの歌を何でも歌えるかという違いです。歌にはそれぞれの声を活かす曲があります。何でも歌えるがプロではないということです。その分野で必要とされる、その分野で人より秀でている、他の人には無いものを持っている人が使われていくのです。この曲かっこいいから、で歌うのはアマチュアです。その歌を貴方よりうまく、かっこよく歌える人はもっと大勢います。それでは使ってもらえないのです。

誰よりもその歌をうまくするか、自分の声を活かしたものを歌っていくか。私は後者を取ります。生まれ持った声を鍛えていくと必ずその人の個性が出てきます。鍛えもせずただかっこいいからだけではその人の個性は生まれません。「カラオケうまいね」で終わってしまう話しです。

まず自分の声をしっかりと鍛えていきましょう。そうすると自分の声に個性が生まれてきますよ。(b Σ)

Q. 声は聞く前にある程度判断できるものでしょうか。

A. 発声的によいかた又は良い方向へ向かって行かれています方というのは声を聞かなくても歌っているフォームを見ただけで大体わかります。

ということは声を聞かなくても発声が良くない方はわかってしまいます。発声のよい方というのは歌っている姿、立っている姿が美しいです。美しい立ち姿でないとよい声は生まれてこないといってもよいかもしれません。

胸が高い、お腹がへこんでいる、顎が引いている、背筋が伸びている、顔の表情が自由といった辺りで私は判断していますが、ようするにモデルのかたと同じような立ち姿ができるとよい発声に結びつきやすいということです。これがゆるんでいたり、顎が前に突き出していたりするとまず正しい発声への道は生まれてきません。

歌ってみる前に自分の立ち姿は美しいか、どこか歪んでいないかなどをチェックしてみたいかがでしょうか。それだけで随分声が変わってくると思いますよ。(b Σ)

Q. 秋冬の健康管理について教えてください。

A. 春は年々花粉症に悩まされる人が増えていますが、最近では秋の花粉症も耳にするようになりました。また先日は季節外れで中国から黄砂が来たり、新種のインフルエンザは増えていきますし、日頃から予防と体の声に耳を傾けてほしいと思います。看護師をしている私の友人によると、春の花粉症対策としては始まってから薬を飲むのではなく、節分の頃から飲み始めると皆が花粉症で苦しむ頃には薬が効いて、症状に悩まされずにすむとのこと。インフルエンザに対しても、なるべく早めに予防接種を受けておきましょう。効くまで少なくとも2週間かかるそうですから。あとは、家に帰ったら手洗いやうがいはいは勿論、マスクで予防してみてください。(＃Θ)

研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

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

Q. トレーニングを家で行なっていますが、その後結構喉が疲れて自分の歌の練習がしんどいときなどがあります。トレーニングの後には30分とか時間を空けて少し休んだほうがよろしいのでしょうか？

A. 少し疲れる程度に行なわないと効果が出ないトレーニングは、曲などの練習の最後に、実施しましょう。どうしても声を出したいときは、時間は空けたほうがよいでしょう。(b 三)

Q. 舌を出して、「マメミメマメミマ」と「アエアエア」をやる時、顔(口角やほっぺの辺り)が疲れます。反対に体は全然使われている気がしないです。単に普段顔の筋肉を使って無さ過ぎるだけなのか、顔を意識し過ぎるのでしょうか。体はやっぱり使えていないということになるのでしょうか。

A. トレーニングにはそれぞれ違う目的があります。それをその時の体の状態やでき具合によって組み合わせて、多面的な効果を狙っています。

むしろ一つのパターンからいくつかの効果を得るためには、それなりの積み重ねが必要となります。始めはそれができないからこそ、多面的に体に向き合ってもらうように組み合わせています。その中の一つが何かの糸口になったり、そこで体でつかめたことが、他のパターンで生かされたりすることもあり、一見バラバラにやっているようなことでも連動する可能性を狙っています。

この舌を出しての発声レッスンは、なぜ最初やるかというと、口周り、のど周りの器官をウォーミングアップすることが第一目的だからです。

口角やほっぺが疲れるのは間違いではありませんが、疲れすぎるほどやる必要はありません。これをしてから次のものをやって初めて生かされる疲労感だからです。

「体は全然使われている気がしない」ということですが、このトレーニングの目的は「体を使うため」にしてはなりません。「体を使うため」のトレーニングは他にあり、だいたいレッスンの中の後半で組み込んでいます。

スポーツでもダンスでもそうですが、最初のストレッチやバーレックスやランニング等で、いきなり体幹を意識できたり、バットを振る感覚やジャンプやターンするための全身の引き上げ感覚をいきなり掴めることはないのと同じことです。

体をパーツごとに起こしていき、終わりの方でまとめて使えるように向けていく、これは肉体訓練の大基本のパターンです。

sample

ですから、レッスンの始めの方にやる、舌出しマメミメやアエアエは、とっかかりのパーツを起こしていく段階なので、歌うための体の使い方をいきなり感じることは、あまりないということになります。

体を使うトレーニングパターンをやるにしても、レッスンの最初に硬い身体と身体感覚でいきなりやるよりも、体をパーツごとに起こしていった温めてからやる方が、断然効果的です。

私のメニューにおいては、鼻息ハミングや息多目の「ふ」、そこからの母音への展開、などが体を使うための後半トレーニングです。

(#Γ)

レッスン受講生の皆さんの声

レッスンのレポートの中から抜粋（一部省略あり）しました。

○高音での声の維持の難しさを学びました。

声が高くなると、どうしても呼吸が浅くなり声自体も支えのないものになってしまっていました。

そのため、歌を歌う時にとぎれとぎれになってしまっているのが高音を出すたびに、カミが入ってしまい聴いていても聞き苦しいものになっていました。

その原因は高音部ではどうしても意識が上についてしまいがちになり深く呼吸を取り込めていない点にあります。

支えを再確認することが課題です。

また、日々の練習がまだ安定しておらず声のいい日はどういったことが原因であったのか、悪い日は何が良くなかったのか、ということをも自分なりに清算できていないので、日記をつけて、考える要素を書いていきます。

高音部になると意識が上に行ってしまうがちになり呼吸が浅くなることがわかったので下半身を強化してどんな状況でも支えを意識できるようにしていかなければなりません。

特に下半身強化は今までの練習でサボっていたのでこれを機会にトレーニングします。

後、日々の練習の記録を継続して行うことで毎日の発見を忘れないようにします。

練習では呼吸が入ってくるが本番のような高音を使う場面に入るとなくなる理由がわかって良かったです。

今後は下半身強化に努めます。(SG)

○それは声に関する管理を徹底することの大切です。

レッスンで声が震れているという指摘をいただきました。

実際に聞いてみると確かにそうなのですがなかなかトレーニング中には気づきませんでした。

特に高い音域になると声の状態がわかりやすいですが普段のトレーニングであまり高い音域をやらないので自分の声の状態に疎くなっていました。トレーニングは自分の声の状態を良いほうに持っていくためにやるものである、その目的を見失っていたようです。

また自分の声を聞くことについて集中力が足りていませんでした。声自体は出るようになってきた感覚があったので余計に雑になっていたものと思われます。

出てくる声と感覚を一致させるようにしないと今後もこういったことが起こってしまうので声のセルフマネジメントをできるようにトレーニングしていきます。

先ほども述べたように声自体は楽にできるようになっています。

しかし、声の状態は以前よりも悪いように思います。

また日によっても差があったように思うので、できるだけ安定させて毎日トレーニングによってあるレベルまでは持っていけるようにすることが今後の課題です。(SG)

OGA, GE, GO, GI を単位とした基礎発声、首より上の響きをなるべくカットすることを意識して。

カンツオーネ「忘れな草」を立体的に歌う試み。

歌うことの動機を逆境にめげずに持ち続けるためのレクチャー。

「忘れな草」は、囁きかけるパートと歌い上げるパートの二部構成という形で自己演出をかけましたが、音楽で聞かせるのか、声で聞かせるのか、という捉え方があることは目からうろこでした。

少なからず、声は聞かせるものだとこれまで思い込んでいたからです。

音楽で聞かせるという意識に立つと、これは学ぶことが多々ありますね。

フレーズごとにまた考え直し、より立体化を進めたいと思います。また、美空ひばりさんは入り口の扉を叩いてみたいと思います。「悲しい酒」がいいかなと。

歌うことの動機。

自分にとってはこれが今一番の問題かもしれません。

今後どう生きていくかによっても意味合いが変わりますので。

意味なんて考えないというのも一つの方法かもしれませんが、何を歌うのかということから一度整理してみたいと思っています。(SK)

○器用に歌いこなせるようになるよりも、出しやすい高さの声を使ってトレーニングして、自分の中にある1番しっかりした声を見つけていくことが大事だと知りました。

また、レッスンをしていくと一度下手になると以前に言われたことの意味が分からなかったのですが、今までの使い方と変えるから使いこなすまでに時間がかかるという意味なんだと分かりました。(SS)

○「オリジナル2曲」一番歌いなれているオリジナル曲を2曲歌った。キーを間違えて、いつもと違ってしまっただが、日頃感じていた課題がやはり表れた。A、Bは語って、サビは歌うという、基本的な構成なのだが、以前より技術も声量も付いた分、余裕が生まれ、散漫になってしまっている。誰も経験することのことだが、改めて最もシンプルな形を取り出して反復練習し、本番では感覚に任せるという流れを作っていかなければいけない。声量がついたことで、力で押しすぎるようになり、技術がついたことで、技術を発揮することに囚われる。いつも本質を見失わないようにしなければいけないと思った。(HR)

○テンション。頑張らなくていいから声を遠くに送る。腹から出して、顎の天井で響きを回転させる感じかと自分では勝手に思った。自分が曲を書いた体で、どういう気持ちか考える。客観的に遠くから眺めるんじゃないで、主人公として中に入り込む。カバーするんでも、自分のオリジナルだというくらいに主人公になること。(IM)

○演歌でも耳に入って、慣れてくれば歌えるようになる。幅を広げる意味でもジャンルを問わずやっておくと、たくさんの引き出しにもなる。「酔歌」では内容的な部分をもっとつめていくこと。迷っている感じをなくすためにも内容に集中するとか自信たっぷりに歌える状態を作ること。サビの「ヤーレン ソーラン」がここでどうして出てくるのかを考えてみる。自分なりのストーリーを作っていくというたいづらなので、例えばふるさとを思い浮かべるポイントなどを考えてみる。原曲が消えるくらい自分の思いをぶつけること、内容に入れば演歌と思わなくても演歌になる。

この「酔歌」では、中途半端な歌い方になってしまいました。メロディーを追っていたという原因もあると思いますが、やっぱり一番は詩の内容に入らず今までの延長のイメージで歌っていたこと。も

sample

っと男臭い、人間臭い部分が出て良かった。演歌という自分で作った壁を少しずつ崩せるようにしたいと思います。思ったより違和感はなく、歌えたと思いましたが内容によっては今までのような歌い方ではないので、内容にもっと入って自分ならどう感じるかの部分を練習していこうと思います。(MJ)

○山口百恵の声の部分、役に入りきる部分が参考になるので見ておくと良い。歌に対しての取り組みが作品から入ってるところなど、youtube などで鑑賞してみる。「酔歌」ではまとまっている部分はいいが、優しくなっているのが次回吉幾三の歌い方、こぶしなど完全コピーをしてくる。どんな気持ちで歌っているのかなど知るうえで、コピーするのは参考になるということ。「山河」では、なんとなく風景のイメージで歌っているの、その風景のイメージの中で自分はどんな気持ちで歌っているのかを考える。オリジナルじゃなくてもオリジナルだと思って歌うのが理想。これも五木ひろしの完全コピーをして気持ちの部分を考える。

「酔歌」のサビで、気持ちでいってつもりが力で押してるような気がした。内容に入ることが自分の課題でしたが、以前よりはイメージできました。まだまだ内容の中に入りきれていない分、声の感じが曲に合っていない気もしました、ここは課題ですね。「山河」では歌いこみが足りない分、メロディーを少し追ってるところもありました。サビでは一気に駆け上がるようにいくのですが、とてもお腹を使いました。内容よりも体のほうに意識が行くことが多かったので今回は完全コピーをして気持ちや内容を考えていくことが課題です。(MJ)

OCDEDCDEDC- マーメー

体の使い方は外国語を歌う状態にしたい。

「愛遥かに」

イタリア語。縦に開く。縦にするとこもりやすくなるが、出していく。

日本語。イタリア語の縦を意識のまま、ハッキリしない日本語のままで歌う。

そのまま「アルディラ」日本語。

体は洋楽のように響いたままで、日本語を歌えるとよい。

イタリア語をやった時の体のまま、キープできたらいいと思う。

布施明や岩崎宏美などは、この状態なのだろうか？

レッスンとは全く関係ないのですが、朝起きたら喉が張れて、ガラガラで低い声しか出なかったの、どれ位低い音が出るのか試したら、普段より1オクターブより少し多く、低いところまで出ていました！

2時間位たったたら、殆ど元に戻ってしまいましたが、それでも普段より2.0位低いところまで出て、上はあまり変わらないようでした。音色は使えない音色でしたが。(OK)

○いつも MAX で声を出すような歌い方が、うたっていて気持ちがいいため、いつもバンドでそういう風に歌ってしまいましたが、小さい音で歌って、声の振幅を大きくすることで歌全体に抑揚が付き、迫力を聞き手に感じてもらえる。

小さい声で歌うのは、体の支えがないと無理だと思いました。

発声や体を鍛えるなど基礎練習とともに小声でも、しっかりと響きのある声にしていきたい。(SD)

○フレーズの最後まで息を流し続けること。音の上下を気にせずまっすぐ息を流し続ける。

カンツオーネ「ピノキオへの手紙」

まずはイタリア語で歌う。歌になっても発声で学んだ息の流れを大事にする。一つ一つのフレーズの終わりまでしっかりと息を通すこと。そのためにブレスもしっかりする。イタリア語の一つ一つの音は気にせず、一つの大きな声の流れにする。その方が声も良く響く。

伸ばしになると意識がゆるむと思う。

音符のあるところと同じようにしっかり声を聞かせるつもりで意識を入れていきたい。

歌になると歌のある部分に気をとられてしまうから、焦らずフレーズの終わりまで意識をいれてその後次のフレーズにうつるようにしたい。伸ばしを大事にすることで流れが出やすくなる気がする。音符の多い所など、以前よりは息の動きが出やすくなったように思う。

高い音にもしっかり流れをつけられるようにしたい。(AS)

○お腹を中心に息を吐いて、空気を取り込む。

息を吐くときお腹が内側から外側を押す感じで、最後はお腹も自然にへこませる。(風船のイメージ)

練習として：

息を3秒くらいで吐ききって、お腹をゆるめて息をすっと取り込む。

息を吸おうとするのではなく、お腹をかぱっと開くイメージ。

声が浅くならないようにする。息を止めないで流し続ける。お腹をゆるめて息をすっと取り込む。(AS)

○メと発声している時に、口が横に広がってしまいがち。縦に開けるようにして、喉の負担を軽くして息が通りやすくする。メとモの響きを統一。マ～マモマモメの発声では、モからメへと変わった時同じように口を縦に開ける感覚をイメージしやすかった。曲、愛遥かには、一音一音丁寧にしつつ前に進めていく意識をもっともつように心掛けること。歌っているだけでも息は流れているものだが、自分でもっともつ意識をもつ。マで歌っていても、マ・マ・マ～とマがいつぱいに聞こえるのではなく、マがつながっていて曖昧で流れる感じにしていこう。そうするとフレーズの流れが良くなっていく。日本語の歌詞を母音だけで歌う際に、まだ母音が正確に過ぎるので、もっとモワーッと曖昧して、口もあまり動かせないように意識する。そして、母音だけ歌う感覚を生かして日本語で歌えるようにする。

トレーナーが、刻んで歌ってしまう状態とつながって曖昧なまま流れる感覚で歌う状態を見せてくださって、その違いが良く分かりました。理想の状態に少しでも近づけるよう練習してみます。次回、アネマエコーレとラノビアも日本語で歌うということなので、母音のみの練習をやってから日本語の練習をしていこうと思います。(MG)

○今回のテーマは口を縦に開けること。アネマエコーレ（日本語）では、特に注意してもっと口を縦に開けた方が良いところについてアドバイスを頂いた。口を縦に開けて普通に言うのと変に聞こえるかもしれないが、歌って息が強く吐かれていると全く変ではない。ラノビアでは、後半になってくるとブレスが浅くなってきてしまうので、たっぷり取り込みたっぷり吐けるようにすること。もっと遠くに飛ばすイメージを持って歌うこと。

母音で曲を歌う練習をしたことで、口を縦に開けるイメージが掴みやすくなりました。息がきちんと吐けていて口を縦に開けられていると思う時には、高音が出やすく音程も整いやすいように感じました。母音での練習、日本語での練習に加え、イタリア語を母音だけで歌う練習という課題にも取り組み、更に口を縦に開けて曲を歌うことに慣れていきたいと思います。(MG)

○マメマメ発声、腹式呼吸の確認 息の取り込みが浅いので、再度深い呼吸を確認しました。腹筋を硬くせず、柔らかくキープしたまま息を吐くこと。いつもの呼吸の1.3倍横腹を広げる感覚で。呼吸練習では出来ているので、発声時でも同じ感覚で出来るように。その為には呼吸練習の時点で体がフォームを覚えるまで繰り返すことが必要。

正しいフォームの上で発声したとき、胸の響きやその他の感覚が全

sample

然違いました。しっかりとした呼吸の大切さを感じました。(EY)

○ブレスの重要さ。

いつも特定の部分で堅くなりがちで、声が裏返っていたが、それは体自体ではなく息が足りないことが原因だと分かった。歌っていくうちに足りなくなってしまうので、今後はブレスをかなり意識して、中途半端なブレスにならないよう気をつけたい。(NG)

○基礎発声 MA, ME, MO を単位としたフレーズ4種の高低カンツォーネ「青空に住もう」、MA の音とイタリア語でフル基礎発声はいまだ指摘される不十分点があり、それがはっと思うような発見につながっています。

たとえば今日は、ブレスの寸前まで同質の息の流れできっちり流す、というものでしたが、これがどうかすると、ふっと抜けていくような音声の切り方になり、ひるがえって、自分の持ち歌などでも均質に伸ばす部分での頼りなさにつながっているのかもしれない。ごくごく基本的なレッスンですが、そこにすべてがあると伝えましょう。

カンツォーネは ci の音をチェに近い発音にしたことによって少し深みが出たようです。

独学ではわからない部分。やはり先生がいまして、という場合は学ぶことが多いです。

腹式呼吸。これをブレスの度に意識することは、今でも必要なレッスン目標です。

ブレスによって歌が生きる。そのことを今日も考えました。(SK)

○自然な読みについて

本当に必要なところだけ聞こえるように読む。(強弱・圧)

それでいて声が小さくなるのとは違う自然な自分の素を活かした読み方を考える。

母音読み

母音だけと子音・母音を交互に読むことによって母音の発音を際立たせる (KM)

○地声で出すときに上のほうを使いすぎて、喉を使いすぎている。息は強くはけているので、上のほうを楽にしてスカッと声が出せるようにしていきたい。声は遠くに伸びている意識。呼吸の際、姿勢はやや前傾（かかとより足先に重心を置く）。息はたくさん取り込んだら強くはく。理想は1、前2、横3、後ろに息が入るようにする。本番は緊張してもブレスや体の形が安定すれば、心臓以外は落ち着いてできる。歌うときは体はしんどくていいが、喉がしんどいのはつらい。思いや気持ちもおなかから出れば伝わっていく。下から歌う感覚をつかめれば今より深い声で歌えるようになる、そのために、上半身をリラックスした状態でのブレスを練習することによって、無意識に出来るようになってくる。本番のためには練習量を増やし、しんどくても本番は全て忘れて歌っていい。

思っているよりも息を強くはくことができることを認識したが、上半身胸のほうにも息が入っているため、筋肉が緊張して、喉周りにも力が入ってしまう。ブレスをするときにおなかになっていただけなぜなるのか理由がわかりました。また、しばらくは鳴っていてもいいということで安心できました。(OD)

○発声中お腹は保ちつつ、ブレスの時はお腹をへこまして一気に空気をお腹に入れること。胸はリラックスさせて吸気動作に関与させない。

ウェストを一気に膨らませて空気を入れるのだが、私は2段階で空気を入れているようだ。朝昼晩と数分でよいから練習すること（先生の指示）。

「愛はかぎりなく」の歌唱は、我ながらまったくっていない。言葉に気を取られ、リズムに気を取られ、呼吸に気を取られ全くのバ

ラバラ。歌うということからはほど遠くまことに情けない限り。なんとか自分なりに工夫しなければ明日は無い。先生は歌詞を暗記すれば言葉を追いかける負担から解放されると云われた。その通りだ。そこでまず、リズムにあわせて歌詞を読むことを徹底的に練習することした。(FU)

○イの時横に口を開けずに自然に。首や頭が前にでないように注意、少しひくと良い。母音は腰から首のあたりまでは皆同じで口の中でつまり最後に変わる。上顎と顎あたりが口だと思って発声しないといけない。もっと空気を出して声が生きている感じを出せるように。il mio giardino の練習では最初のイの音で舌を上げてから入る事。口の中や頭蓋骨等にも集中しないとトレーニングにならない。基本先に口の形を作っておいてあまり動かさずに音に入っていくのが良い。

ハミングのトレーニングは最近してませんでしたのでボロボロでした。声のポジションが低い。声が薄くボリュームがない。声質自体は悪くないと思いますが表現力がなく、特に最後の音がこもりがち。声が揺れているのが良くない。安定させたい。出せる日は日常生活も含めて声をしっかり出して行こうと思います。それが今の僕には必要だと思います。(EB)

○ハミングでは、いつもやってるようにやったつもりだが、喉に声が残った感じ。

音程が高い音に到達しきっていないから、もっと空気を動かしてと言われて、高い音で絞りを強くする感じで発声したら OK をもらえた。

普段通りにやると、音程に達しないのが普通かもしれないと思った。もっとテンションを高くしていく必要がある。

姿勢について。顎を引いて、高い位置から全体的に頭蓋骨を後ろに引っぱられてるように。

そう言われてやったが、感じとしては声が出しづらくなった。

顎を引くとは、下を向くのではなく気管の通路を真っ直ぐにすると。後頭部を少し引っ張られると思って。

喉にひっきりづらくなるはずとのことだが、自分的には余計喉にかかってくる感じだった。

だが、声は OK と言われた。

息を吐こうとするとだんだん首が前にくるが、そうではなく体勢をちょっと後ろにキープして。形が前にいかないように。そして、息が前に。二つを分けて考えること。

体勢を後ろに引っ張って、息をもっと前に。

アの音をもっとハッキリと。

顎を引いて、頭を後ろに、空気の通りを真っ直ぐにと言われてたが、ちょっと苦しい感じ。

だが、顎を引いて後頭部が上に引っ張られように、空気の通り道を真っ直ぐにしてから音が変わったと思う。それは深くなったのか重くなったのかわからないが、喉に感覚が残るようになって、自分としてはあまり良い感じではなかった。(IZ)

○発声では、下降系の時、音程が少し低ままで音階を下っていくと、息の流れも止まってきて表現も前に出てこない。スケートを滑っているかのように軽く下っていく感覚を持つ。

il mio giardino では、子音によって息の流れを邪魔しないようにする。そうしないと響きが繋がっていかない。例えば l の発音では、上アゴに舌をつけつつ息は止めないで流す。

曲カタリカタリでは、もっと息の流れを大切に。息が流れていかなければ表現力が増していかない。遠くから糸で引っ張られて口から出ていく感覚で、もっと息を前に出していく。外へ外へ出ていく。また、表現のためにもっと表情筋を使うこと。生き生きさせる

sample

には生き生きした表情が必要。出だしの符点部分もまだ甘いとのこと。

il mio giardino では、子音によって息の流れが止まってしまうのが分かり、どんな風に次の発音に繋げていくと流れを阻害しないのか理解しやすかったです。発声も曲ももっと息を流していく意識を強くもって取り組みたいと思います。(MG)

○ハミングはもっと深いところから持ってくる。上唇のところや目の下の表情筋を使う。「il mio giardino」のスケールは言葉がすべて息の上で処理されて、つながっていくように下降型で音程がぶら下がらないように。「イ」の音を表情筋を使って明るくする。曲「心はるかに」。前半は今より大きくならないように。サビの前をおさえることでサビを有効に。サビの音程が下がるのは息を遠くへ運ぼうとする力がない。「たとえ色あせても」は階段のぼるような音程の捉え方ではなく、息の上で音程を変えていく。階段のようにとると、響きが変わってしまい、その言葉に聞こえない。低音は重くし過ぎない。そこだけ頑張って深くするのではなく、トータルで音色が豊かが一番大事。

顔の表情筋があまり動かないとわかり、トレーニングの必要性を感じられてよかったです。il mio giardino は楽しいです。音が下がりにすぎないように、神経を使っていきたいです。曲「心はるかに」はまだまだ、レガートになってないです。言葉も音程もすべて息の上で処理することをつかんでいきたいです。(KR)

○姿勢・からだの使い方

声の下にあるような感じで

体が折れ曲がっている、足の付け根からおへそにそこに息を吸うときから緊張感をもったまま吸う

息を吸ったときにたっぷり蓄えてそこで声を支える

低く小さい音で「アエイオウ」

へその下に力をいれたまま息を吸う（力を入れると出す感じなり）、

へその下に力をいれたまま息を吸うと力が拮抗し深く吸うことができる 残っていた息を出すのだが そのときぐっとおなかをへっこまし、力を保持したまま息を吸う

口は準備しておくとそのまま力をいれなくてもよい声が出る

声の下にあるような感じで

どうしても息漏れする

顔の筋肉も使って（眉間のあたりを上にあげる）

空気をすばやく送る

「あえいおう」の「え」から「い」になるときゆっくりどこでいになったかわからないような感じ「鼻」にうまくはまった感じ

「られりろる」上にも口をあけようとする

動きを小さくし スピードを上げて練習する

「ばべびぼぶ」

空気を「ば」を発音する直前でとめない

もっとやわらかく

首を前にしないように

たてちとつ

ち がきちんと言えていないのではっきり

特に新しい発見はなし

朗読について

強調したい前に間を空け、強調したいところをゆっくり読む

下あごに力が入らないように

深いところで息を圧縮するように

眉毛のところを引き上げる

上あごの位置を高く

胸のあたりで詰まる感覚 上は流す感覚

「あ」に聞こえない→口が鼻くらいまでであると思って

喉の下で詰まっている感じ

ほほ骨の下辺りに指をおいて発声してみる

準備をしてから引き上げてから音を出す

へその下から胸にかけて円柱状のものがはいっているようにイメージ

音量をそんなに出さないで アタックの練習

体の力でアタックを強くしてゆく つどつどアタックする (KM)

○声の響きをもう少し高いところに持ってくるようにすること。口からの出口をもう少し上へ。

やや後ろの方でもってしまおうと、暗い声に聞こえるので。

意識としては、頬骨の辺りに空気を流そうとしてみる。

特に低音では響きを高くするように気をつけてみる。

低音でも息の動きがないとしっかり響かない。首から上にもう少し息を流せるようになるとうい。

息の流れに支えがないと、浅い声になってしまう。息を摩擦させるような音が出せると良い。

練習としては、胸の中心部がゴーツと鳴る感じで息を動かしてみる。

そこに声をのせると深い音になる。

その時に使う筋肉が、支える必要のあるところ。負担になるので、やりすぎないこと。

弱声では、息が漏れやすくなる。結果、続かなくなる。身体を上下に懸垂するようにすると、横隔膜が動かしやすくなる。引っ張る力は10 あるうちの半分くらいで。

息を流すことと、漏らさないこと、その兼ね合いをつかむべし。録音を聞くと、確かに、出だしでは口の奥で響いているような声をしていた。

鼻を閉じてしまっていたようだ。鼻だけになってしまうとまた支えのない浅い声になってしまうそうなので、上あごの口蓋すれすれのところを息が動くように、とのこと。

バランスを考える時はふたつの点を意識しなければいけないが、ひとつのことに考えが集中してしまっているということか。

今日の説明で、深い音、とは具体的にどんな感じなのかが見えてきた気がする。息を流しながら出す声の感覚が、カラダの中心部を鳴らせるやり方で、こんな感じなのかと、体感できた。すごく疲れるので、休み休み、練習していきたい。

歌詞のふたつの単語の間で、子音—子音 (ex. il mio...) となっているところは、話し言葉と同じ感覚で息を止めてしまっているらしい。レガートで歌う際は、言葉が離れていても、息は流し続ける。新たな課題。

歌詞を、息を流しつつづけながら読んでみる。息が流れる力は子音のときも常に加わっている。普段の話し方と異なるので苦労する。息を流し続けることってむずかしい。(IK)

○発声、ロングトーン、コンコーネの1番、斜め下、眉間からの響きを意識した地声と裏声の発声

低音は喉を開けて、ミドル、ハイトーンは喉をしめて歌うと自然な響きで歌える。またどのトレーニングの確認でも、地声は良くなっているが、裏声は弱く、出しなれていない感じが如実に現れている。裏声も喉を少ししめる感じで歌うこと。すると、コンコーネでもミドル、ハイトーンでの声の切り替えがよりスムーズになる。ただどうしても苦しい場合はのどをゆるめても良い。その他、この時期トレーニングする際は意図的に水は意識して摂取すること。痰は水分不足によるもの、と早めのアドバイスをいただきました。

曲中を裏声で歌うことはないため、裏声の練習をおろそかにしていましたが、その分がコンコーネを歌うにあたって障害になっていることを実感したのでちゃんとやろうと思います。必要性をダイレクトに感じないと、そのトレーニングが続かないのは良くない癖だと痛感しました。(EY)

sample

○おでこ、柔口蓋、眉間の地声と裏声のスケールを歌う。地声の軟口蓋は裏声になりやすく、眉間はハイトーンに近づくにつれて裏声になりやすいのでその傾向に引っ張られること無くトレーニングすること。スケールの始点から終点までは一貫して同じ声のトーンで歌いきること。地声のハズが下降形で裏声になってしまうこともある為注意。また今回の裏声は、少し力が入っていたのでまず、喉の力を抜いた裏声、それが出来たら少し喉を締めて裏声で歌うとの段階を踏んでトレーニングすること。ただし地声と裏声の境目は、意識して無理の無い程度に喉を締めるように意識すること。ハイトーンでギリギリ出ないところはチェンジの期待できる部分。ここで少し頑張ると、声域が徐々に伸びる。因みにおでこ、軟口蓋、眉間の3箇所は今もっている地声にツヤや深みを出すために行うトレーニングとのこと。

課題は上記にあげられたことを克服していくことです。レッスンにあたって、基本を再確認して挑んだ。レッスン前にお湯で喉を軽く潤し、日常で行うストレッチをする。姿勢も意識して、視線は斜め遠方で前に向かって声をだす。これだけで、滞りなく日々のトレーニングと同じコンディションでレッスンに挑むことが出来た。これは仕事帰りの状態から、歌う姿勢に切り替える大事なことだと思った。(EY)

○基本発声 スケールの高低

眉間から声が出るイメージでの発声 フォルテとメゾピアノ
ロングトーン 高い音で咽を小さく使う感覚 低い音で筋トレ
コンコーネ4番

体力的精神的に問題はないのに、今ひとつ声の調子がBクラスなこの頃。

今日はレクチャーの中で、この季節に咽にはあまり良くないということ、そこを乗り越えるには水分の摂取が一番ということを知り、コーヒーしか口にしない生活がかなり咽に負担をかけている事実に気付いた。

たしかにカフェインの過剰摂取は脱水症状を起こしますものね。

コーヒーを半分にし、残りは水を飲むことにしよう。

たとえば今日の水分補給の大切さみたいな話は、自分にとっては意外な発見であり、こういうのは嬉しい。

声を出すのが肉体的精神的所作である以上、歌そのものの以外でのボトムアップ的な話もどんどんしていただきたい。(SK)

○1. 声の近況と5度スケール アでノーマル

声に変化は感じられる。が、「歌う時はあれこれ気にせず、声を額や眉間の前方に送る意識で歌うとよい」との助言

いろんな発声を身につけて、その中から自分の好みに合わせて調整する

2. コンコーネ2番

高音のレミ辺りでもっと強くなるようにする。前方を意識して歌った2回目はフレーズもきれいになっている。

3. 5度スケールトレーニング アで (喉の下 鼻の下 口)

口では声が前に出ていく感じが強いので、自主練習に加える。(今では眉間前方の意識がしにくい)

練習の時間帯を誤らないこととトレーニング箇所は喉の下、眉間、口にする

(できれば8カ所がよいが)

喉、口、鼻の下を意識しやすくなってきた。「声は少し大きくなって、響かせ方が良くなっている」と評していただきました。声の出し方を変えて(・・たつみりか)、感覚が変わったのかバランスが崩れた感じ、調整しにくい感じがしていました。が、助言を聞いて、トレーニングと歌うことを混同していたことに気づきました。課題は自主トレの継続性。(HS)

○まだ時々、手拍子の後から、声が入っていくことがある。また、

4拍子のつもりで2拍子になっていたり。音的にファソラは苦手なようで、音が下がったりうわずったり揺れたりする。頑張っても、そうでなくても聞いている方は大して変わって聞こえない。頑張ってる感が見えるだけ。目と目の間に限定せず、口や鼻の下や目の間やそのあたりから、顔の前に出していくつもりで歌う。

今日はやっと手拍子が歌の邪魔をすることが少なくなったと感じました。まだ力んだりしますが、とにかく怖がらず落ち着いて歌に入れたことが何より嬉しく思います。やっと音程の方に神経を使うところへ来れた気がします。遅い歩みでもこの一歩は私にとって、とても大きいものです。(KR)

○本番直後で喉が荒れていた。良く使った音が出にくくなっていた。口での発声を使いすぎていた。

以前より、喉が強くなったと思う。自分の喉の調子を見て、使う部分や音を使い分けられるように、自主トレしていきたい。

喉を疲れさせた後は、きちんとメンテナンスをしてあげる。食事でたんぱく質をとる。以後、気をつけてます。(00)

○喉を鍛えるトレーニング (喉下、頭のとっぺんから真上：各中・低・高音)

トレーニング発声時の体の使い方 (お腹、声帯)

喉を鍛えるトレーニングは、通常の発声を行うものではなく、声帯を鍛えるためのものなので、なるべくお腹の支えを使わずにのどだけで音を出す。

→とにかくお腹は意識しないで、タププリ息を吸って喉だけ使うつもりでトレーニング発声する。そしてなるべく強く出すことがトレーニングになる。

発声時、音が割れないようにすること。

とっぺんは、低い音は細くなるので音が大きくなってしまったらハズレ。

喉を鍛えるトレーニングがそのまま正しい発声になるのだと、いつのまにか誤解していたので、声帯というものの位置や細かい使い方にものすごくこだわっていたみたいです。

トレーニングはあくまでその部分を鍛えるためのもので、正しいというか自分の求めている自然な発声は別ものなのだとわかりました。

いろいろなトレーナーのレッスンを受け、それぞれの切り口から進めていくのは、ごちゃまぜになることもありますが、一つわかり始めると付随して他のことも分かってくるので、私の場合考え方がこり固まらず、かえて良い結果を生み出せたように思います。(YH)

○(1) 発声 (基本)

いつもより声を下(口、喉などを多く使って)に降ろして歌う。頭の上を響かせる歌い方に逃げないように注意しながら。

方向性は良いとの事、まだまだ始めたばかりで発展途上だが、自分としても手ごたえがあるので、この調子で頑張って練習してみようと思います。

(2) コンコーネ

①を踏まえてのAの発音での練習。やはり気を抜いたり、意識せずに声を出すと、すぐに声が上に逃げてしまう。楽な歌い方だしピッチも調整しやすいが、説得力のあるヴォーカルを取得したいので、そうならないように頑張って何度かやらせていただきました。今までの自分と、進みたい自分の違いが続けて歌わせていただいていたおかげでよく分かりました。ありがとうございました。

(3) 発声 (喉から下へ)

(4) 発声 (おでこ) (KS)

○肺には筋肉が無いので周りを膨らまして広げる。おなかも大事だが、肩や肺も大切。肩で吸う、胸で吸う、おなかで吸うをそれぞれ

sample

意識してその筋肉を鍛えていくことが大切。高音で出ない音があるときは、出なくても出ると思ってイメージして練習を行う。地声を太くするために喉辺りから斜め下に向かって出す。はじめは変な感じがするが、のどが出したい方向に任せる。おなかを使って息を吸っているつもりだったが、胸などにも無意識に息が入っていることに気づいた。おなかで吸うということはもっと深いレベルで吸うことだとわかった。朝や夜など声が出せない場所では、習った呼吸の練習をしていく。(OD)

○歌う時、ラッパのように唇を前につきだす。肋骨の下で支える。勉強のしかた。一流と同じ歌歌って、録音して聞き比べて、違いを楽譜にかく。下降系で体が狭くなっていくが、逆に広げていけ。ちゃんと拍数数えること。ロングトーンの拍数はお腹で刻む。ラッパをするとパワーや意思が増す気がした。下降系や低音は確かに体を狭くする癖がついてしまっている。意識的に開いたり解放したりしてみようと思う。肋骨の下で支えるのも練習したら物に出来そうなので意識して練習しよう。(IM)

○主に発声練習時の姿勢、発声フォームがメインでした。もうワンランク上へと行くには絶対必要だと教わりました。具体的に背筋をしっかりと伸ばし胸を広げ顎をひく。そしてお腹を中にひく。これは肋骨を広げ横隔膜をしっかりと声に対して使う為である。発声時には必ずお腹が中に入る方がよい。今までの自分はお腹を固定させる事イコール横隔膜を使っていると思っただけで相当意識して発声フォームを体で覚えていかないといけない。フォームを作ってひざを少し曲げてトレーニングしても良い。声と体をつなげる訓練をしていった方がよいとアドバイスされました。姿勢について生まれて始めて真剣に考えました。お腹を引こうとすれば猫背になりそうなので常に注意して発声練習します。気がつけば最初の疲れたガラガラ声は解消されています。今後も自分の発声器官に合った声を伸ばし見つけていくしかありません。オがウのようになってしまわないでしっかりとオと出す事。子音の方が声になりやすいとか等が脳裏を横ぎるがおそらくおおよそ全てが単なる思い込みだろうから間違ったイメージは消し去りたいです。(EB)

○声が浮くことに関して。下顎、舌、声が奥まることは、ボイストレーニングをする人みんなに起きる問題。これまでのレッスンの経過は、喉声から聞きやすい声にする方向で、その修正のために鼻腔より上で発声すること、押さないようにというアプローチをしてきた。フォームの改善はそれから。やっと方向が変わりかけてるので、これからがようやく一歩とのこと。喉で鳴らす声は自分にはよく聴こえる。しかし、自分にはあまり聴こえないし不安だが、人が聴いて楽になる声にしていくこと。喉を外して声が出せるようにして、それで体が繋がってくると声が太くなってくる。体の使い方がうまくいかないと、最初は弱々しい声になるが、それが当然。一流の歌手でも発声は崩れやすい。力で押ししたりして、フォームが崩れてしまう。自分に聴こえる声と人に聴こえる声は違うので、自分では修正がきかない。なので、自分の耳に頼りすぎないこと。今日のレッスンテーマは喉仏。オの発声。

いつも言われているが、唇の開き方は縦。唇が弛んでると舌が奥まってくる。舌先は前歯に近い方がいい。リラックスが大事と思うと、必要な力の入れ方がわからず、だら～んとしてしまう。なのに力を抜かなくてはならないところが力なので、難しい。目は開けて。癖で目を閉じてしまう。肋骨は開いて。そうして発声すると、弱々しく聴こえない、浮いて聴こえないと言われた。喉仏は下げたままキープして、肋骨を広げてお腹をへこませる。胸を張る。そういうフォームで発声する。良いフォームで歌っていると喉が下がる。音程が高くなればなるほど唇を突き出して。高い音になっても喉は同じ位置で。音量は大きくなっていいが、それを体で支えて、喉が浮かないようにする。イメージとしては、鳩尾は持ち上がり、喉より下は下がる。鳩尾と喉が近づく感じ。声を出した瞬間体が勝手についてくるまでいくといい。声と体を結ぶことで、声が浮かなくなって喉に負担がない良く鳴る声になる。今日のポイントは3点。唇、肋骨を持ち上げる、喉を下げる。喉を下げるトレーニング。吸気は、ストローで飲み物を飲むときの様に、口は閉じたまま喉の音がするように息を吸う。そうすると喉が下がる。呼気では、息が苦しくなってきた、喉が上がるのがよくない。喉が下がった状態で終われたら、次に息を吸い込めば、いいポジションから始められる。喉が下がった状態のまま息を吐き続けることができる理想。喉が下がったまま、喉の音がするように息を吐く。支えるというのは、音を支えるのではなくて自分を支える。フラフラしない。肋骨を開き続けることを保つ。支えと聞いて鳩尾を固めない。お腹を持ち上げる運動をしなければならぬのだから、お腹が固まっていたのではよくない。お腹は柔らかく。喉は下がるし、お腹は持ち上がるので、両者が近づくイメージで。顔も体も見た目が歌ってるように。体を固めない。今日は自分でも満足いく内容だった。声を大きく出しても喉が痛くなかった。喉が締まる感じがなく発声できた。軽く声が出た感じだった。今日学んだ、喉仏を下げたまま声を出すというのは難しい。言葉がついて舌を動かしたりすると難しい。喉が上がってきてしまう。(IZ)

○身体の使い方が全くわかっていなかったことがわかった。首から下が固まっていたのは話しにもならないとの指摘だった。腹を使って声を出すこと！そういえば、姿勢をアドバイス通り作ると下支えも感じられた。それからセスジ。プリエの練習を取り入れて確認しよう。もしかすると歌の支えとは背中で作るのかもしれない。姿勢については資料にて確認しよう。ただし、やはりバレエの姿勢が正しいというのを頭から消せない。肋は開かないようにして姿勢を作ってみよう。そして思い出した。プリエが全てを戻してくれた。肋を開かなくても大きく吸気することはできる。これがバレエで学んだことだ。これでもう姿勢について迷うことはない。それから唇についても一度資料にて確認しようと思う。姿勢さえ固まれば唇への意識も行く。今は姿勢に集中したいので、

sample

資料の確認で済ませておこうと思う。

喉声で喉仏があがり、歌声では下がることがわかったのは大変よかった。物理的に確認ができるからだ。(ED)

○(ハミング)音を出す瞬間に力んでいる。強く出す、というイメージではなく、真っ直ぐ出すイメージ。

(“オ”でドレミファソファミレド)可動域をひろげることが、レッスンの目的とのこと。誰も舌、喉、下アゴのどれかに課題を持っている。口を縦に開けて前に突き出して、発声練習。そうすることで、舌が前に出て、気道が広く確保できる。高い音になればなるほど唇を突き出すようにする。

(“マメマメマメマメマ”でドレミファソファミレド)みぞおちがへこんで、肋骨が広がった状態で発声。ただ、腹筋が固まってしまわないように。色々な発声をやらせて頂いたが、声はとても楽に出せ、喉にひっかかる部分もほとんど感じなかった。バンド編成や路上で連日歌っても耐えられるよう、地道に取り組んでいきたい。(HR)

○発声時、息が多い、もれている一帯が閉じていない。体を使えていない。口の中が開いていない。

肋骨・肩を開くように息を吸い、口を縦におもいきり開き、唇をつきだすようにして「オ」で発声→始めにやった時と全く違い、かすれず出しやすかった。

体を使って発声することが必要だということが分かってきていましたが、今日のレッスンで初めて体感できました。

ただ、やはり発声時力を入れてしまうので、気をつけるようにしたいと思います。

「息もれ」について・・・よく耳にしていたのですが実際どういう事なのか実はよく分かっていませんでした。(お恥ずかしい話ですが・・・)説明いただき、非常によくわかりました。(YA)

○ロングトーンでは声を少しうねって出すクセがあるのでうねらないように出すこと。高い音から低い音へ行く時、響きのポジションが下がるのでポジションをしっかりキープできるようにする。姿勢をときどき点検すること。集中すると笑顔を忘れるので、なるべく笑顔で頬を上げるようにする。

体から声を出す感じを少しずつ意識できるようになったように思います。結構汗も出てよりお腹を動かすことの意識が出てきました。今日のレッスンのメニューがたまたまそういうメニューだったのかもしれませんが、常に汗をかけるように体からとにかく声を出すという課題をもつてのぞんでいきます。

ハでのスタカートでは、息が鼻から自然に入ってくる感覚で音が高くなるときは口を開く。ロングトーンでは体が広がっている状態で息をとる。コンコーネ5番ではレガートで歌えるように、ブレスの場所ではしっかり吸えるように。3段目の1小節目のブレスはしたほうが、シンコーネーションがいきる。4段目の2小節目は高い音に向かっていくように。5段目は音が下がっていくときはボリュームも少しずつ落ち着く感じで響きは保ちながらしっかり支えるように。オクターブを歌う時は歌っている時に次の音をイメージしておくこと。オクターブの音のとり方で、左手を下に右手を上を伸ばしながらやると体が開いてとりやすくなる。胸は開いているけど、体には力をいれないようにする。

コンコーネはいつも難しく感じますが、一つの音への集中という部分が参考になると思いました。あとオクターブの両手を使った音の取り方はユニークで実際取りやすさを感じた時はびっくりしましたが、体を開くことの意識は大切なんだと改めて思いました。どうしても音をとることだけに意識がいってしまいがちですが、ブレスやクレシェンドなども頭に入れ小さくまとまらないように大きく歌え

るようにすることが課題です。(MJ)

○シューベルトのアヴェ・マリアをリズム読み。

いつも、耳で聞いて歌ってしまうので楽譜のリズムを無視して歌っていることがわかりました。

なるべく最初は、楽譜どおりに歌えるように勉強したいと思います。

慣れるまでは、口が横になっても笑顔のままでいい。

口を縦にあげようとするとき悲しい音になってしまう。

声ができるまでに時間がかかる。どこを使うかがわかるようになれば出やすくなる。体調にもよるし、人にもよる。

鼻濁音で使うところを響かせるという感覚がまだわからない。(IJ)

○いつも注意されることですが、同音は上に重ねるように。1拍めのアクセントをしっかりとつける。3拍子は楽しいです。だから踊るんですね。

今日は自分でビックリの出来でした。今までは、音程に自信がなくて、おそろおそろピアノを聞きながらだったのに、今日はボンと入って歌っていました。今までだと1音ずつピアノに合わせてでしたが、今日はコードに合わせてなので、解放感がありました。また、アカペラでは拍子の手を使わずに歌ったので、ラクで楽しかったです。(KR)

○気持ちが凹んでいる時のテンションの上げ方を質問したところ、日頃から、内にあるものを外に出すことにまめに取り組むとよい、とのアドバイス。運動して汗をかく、思いっきり泣いて涙を出し切る、そして歌うこともまた元気が出るひとつの手だし、

呼吸法や瞑想に取り組むのもよい、とのこと。いろいろな思いを抱え込むクセがあるので、日頃からこうした課題を取り入れて、外へ外へと気持ちを向けていくよう改善していきたい。

呼吸法では、背中側にも息を吸い入れることを意識するあまり、肩が前に下がりがち。つねに胸は高く持ち、肩を張ることも

同時に意識すること。

声は目と目の間から飛び出てくるようなイメージ。目を見開いて、そこに口があるかのように発声する。

みぞおちの支えを意識すること。みぞおちに拳を当てて、そこに軽く寄りかかって発声してみると、その部分がうまく使えているかどうか分かる。高音では身体が固くなってしまうので、まだ使いこなせていない。

みぞおちの部分が支えであるという感覚が少しずつつかめてきた。そこがしっかり声を支えていると、のどはまったく使わないし、のどが疲れることもないはず、とのこと。

この部分を意識しながら高音を出すと、以前よりも少しは声が出てきている気がする。(IK)

○背中にも空気の入る感覚の呼吸法

軽い声での発声

語尾までしっかり唄う事

音のデザイン(強弱等)の明確化

胸のポジションが下がると声がこもる

手に歌詞を持って唄うと胸のポジションが下がり易い (UD)

○腰の両脇からグルッと浮き輪が膨らむイメージで呼吸。

鼻から上全体から声が出ているイメージ、鼻より下からは声が出ていないイメージで。

前歯に小指を挟み声を出すと喉が開く。

やはり体全体に力が入り、力んだ発声をする癖がついていると感じた。レッスン中は必死に声を出す事ばかり考えていたが、終わってみて喉にばかり意識が集中していたように思う。「イメージをもつ」

sample

ことを繰り返し注意されたが、喉だけでなく体全体から声を出す意識が足りないと感じた。(YA)

○1) ハミング「CDEDC」の音階

鼻を鳴らすのではなく、口を閉じて（開けすぎない）良いにおいをかいているときのような状態で開く。頭がビリビリと響くところ。ハミング→「あ」で音階

もっと口を縦に開けて、上の歯で噛み付くような感じで開ける。音が下がっても表情筋を使って、音が下がっていると思って喉で下げようとしない。いつも出口はキープ。下に行くにつれ、頭声と胸声をまぜ、もっと胸でも「あ」と言っている感じで。

2) 歌「Precious Lord」

when I downのとき鼻声にしない。同じ音が連続するとき2番目の音が下がらないように。おなかでしっかり支える。

日本語「ささげます」のところを「タッタタタ」のリズムで歌うと歌いやすい。

言われて感覚としてなんとなくつかめるが、まだ体に馴染んでおらず、それが自然な状態として身につくよう、また歌うときにはそのことを考えず表現に生かされるようになるようにしていきたい。歌がまだまだ自分のものになっていく、うすっぺらく聞こえる。

日本語での歌が歌いにくいのでその辺もアクセントやリズムなどを考え歌に反映していきたい。(FE)

○高い音から低い音に移る時に胸の響きを大事にすること。

自分が思っているよりも重心を下に集めてよく体全体を鳴らさないとしっかりと声が出ない。

口は上に開けて、頬から響かせるようにするけど、でも口ばかり気にしないこと。体全体で声を出すこと。

曲を歌う。

サビで浮いてしまう部分がある。

しっかりボリュームある声を出すこと。発声の時と同じ。しっかりお仲間を使って声を出す。自分では気づいて無くても浮いている時もある。

高い声を出す時も低い声を出す時も胸はよく開いてしっかりと響かせた方が良く声が出る。

喉声になるときとしっかりと体で歌っている時の違いがまだ自分で掴めていなかった。喉の力を抜くと体の低い部分にもよく声が響いている気がする。しっかり自分で自覚すること。

口角の共鳴、胸の共鳴を使って歌えるようになりたい。

発声の時に声が浮くことは自分で自覚して直せるようになってきたが、歌の中ではまだ甘くなっている。

高い声を出す時、注意してしっかりと声が出ているか見ていくこと。

お腹を入れて歌った時の方が喉の負担も少ない気がする。

上のシ、ド辺りが出しにくい気がする。しっかり練習したい。(AS)

○スタッカートも、下の音はがんばり過ぎない。体を使うことを使い忘れると、音が鼻にかかってしまう。音が上がるときは、気持ちだけ上に行っても声はでない、体の開きが大切になっていく。あくびをするようなイメージでブレスをする。音階が下がる際に、最後の音が下を向きすぎるために、音が鼻にかかってしまう。最後まで音階が下がってきていても上を意識して息をしっかりと使い切って出す。歌い始めに喉で歌おうとしないで、丹田を意識し、出す音に明るいイメージをもつ。同じ音をアエイオウなどで発声するときは、気と同じ高さではなく、上に音を重ねていくように意識していく。日本人にとって「う」の発音は難しい。

前回よりは改善しているが、声が鼻声気味で、前に出ていないことがあり、引き続きの課題。のどが絞まりそうになると、不安でさらに喉を絞めてしまうことがある。体のどこを意識して動かせば、声

の変化がおこるのか判ってきたが、繰り返しで見つけていく必要があり、まだ繰り返しが足りない。(OD)

○大声ではなく小さい声でも、遠くまで届く声にする。

お腹ばかりを意識するのではなく、肋骨や肩、顔など上半身も柔軟にする。出しづらい音は、ナンコウガイを上げて、喉をあけることを意識する。ここ最近のレッスンで、声の響きがよくなったように思います。(SD)

○発声するとき、欠伸をするように喉を上を開いて前に出すこと。（かっこよく出そうとしない。無理に大きくしない。鼻への響きも大切。）

歌詞を朗読するように（語るように）、唄でも自然に情感を伝えること。

（歌だからといって、無理に声を作らない。自分に合った声で、無理なく。）

歌うときの四部休符の使い方。

（音階を上げるときの準備としての欠伸の応用。）

欠伸の応用がこれほど効果的に発声、発音を自然にしてくれることに驚きました。

また、歌を上手く歌おうとすると、どうしても声の大きさ、強さ、良し悪しに拘り過ぎてしまいがちですが、ただのハミングならともかく、歌詞を付けて歌う以上、普段人と向かい合って普通に話すのと同じように、聞き手に歌詞を語りかけるために歌っているのだから、発声は補助手段として用いるくらいで丁度良いということがわかりました。歌詞カードや台本を見ながら歌うと、意識が見えているもののところで止まってしまい、声もそれ以上前に出なくなってしまうことにも気づきました。歌詞や台本は覚えたら見ないようにして、覚えたものを前に向けて伝える方が、自然に声を前に伝えられるようになりそうです。

声や言葉を手段として用いながら、自分が伝えたいことを前に向けて飛ばすように

素直に伝えるこそが目的であり、これからはその目的に向けて、自分が歌うもの、語るもので何を伝えたいかをよく理解してレッスンに励みたいと思います。

それは、プロの歌い手さんと同じように歌うことではなく、自分の声で歌うことであり、うわべだけ他人の借り物で間に合わせられるものではないことを、改めて肝に銘じておきたいと思います。(YD)

○発声するとき、顔全体を使って喉を開くこと。（特に高音域で）

広い空間を感じるように胸を開いて発声すること。

各々のフレーズを一続き（一呼吸）として伝えること。

（このとき、息をいっぱい吸い込んだ腹と胸を潰さずに保ったまま）

呼吸と声帯のバランス

1. ナ行での発声練習

前回の欠伸の応用をさらに具体化した方法として、顔全体（特に眉毛及び眉間部）を持ち上げるように使って喉を開くことがこれほど快適に発声、発音させてくれることに驚きました。（但し、そのとき鏡で自分の顔を見たら、形態模写芸人の若人あきさんそっくりの顔になっていたため、危うく吹き出しそうになりました。）

また、体を大きく使うために、目の前に広い空間を感じることを教えていただきましたが、力で無理やり胸を押広げるのではなく、意識として感じながら、胸を狭めている力を抜くことが大切で、これも発声を良くするために何かするのではなく余計なことを止めるための工夫の一つであると気づきました。

2. 楽曲

呼吸を応用した発声には柔軟な体の使い方が必要であることを学

sample

んできましたが、それはただ単にダラッと力を抜くのではなく、息を持続させるためには腹や胸に息が満たされた状態を保つための必要最小限の力は必要であると気付きました。

今後というより永遠の課題になるかも知れませんが、声帯とその周辺だけでがんばるのではなく、呼吸だけでフレーズを前に飛ばすのではなく、両者のバランスが重要なのは当然ですが、意外にこれが一番難しい課題になりそうです。(YD)

○発声にはテクニックと表現(意思)の両方が必要で、両方鍛えることで相乗効果もある。表情筋を使うと、音程もキープしやすくなる。

呼吸の練習は、連続してやっているとすぐ息切れしてしまいます。持久力が足りないな、と思います。運動不足のせいもあると思い、何か運動を始めたいとは考えているのですが、なかなか続かずじいます。呼吸の練習だけでも続ける習慣を年内までには身につけたいです。(TS)

○スーサツで自然に空気が入る。だんだん長くする。いちいち口を閉じる必要はない。瞬間的に息を取り込む。サツ、シュツ、ヒツ、サツは解放して届ける感じ。アーエーアー、エは舌が前に出るので2回目のオの時に膝を曲げて踏ん張ったらスルッと声が出た。瞬間のブレス。もっと踏ん張れるということ。

出だし準備が遅い事がわかった。エが奥まる。膝曲げての踏ん張りはあまりやらないほうがよいとのこと。体はもっと踏ん張れる事がわかった。邦楽の方でひっくり返るのが一定の音であることがわかりどの音か割りだしてみようと思う。(FZ)

○サツ、シュツ、ヒツを胸郭を広げたままで。いちいちお腹を戻さないで保つ。

お腹を使った状態で声をだす。アアエエア。アアオオオオオア。二回目のオオの時、もっとお腹が膨らむ。アとオで口の形を大きく変えない。レガートで前に声を出す。

がんばるとは、本当にキツイところまでやることなのだと、改めて気づいた。お腹でがんばると、声が滑らかに出やすくなることが実感できた。ただ、まだ胸に力が入りやすいようにも思う。自然と習慣になるように毎日の練習ががんばろうと思いました。(SS)

○7&menuのNO.15の2番から9番まで。全体的に音程は安定してきたとのこと。フレーズによってミの音の下がらないように引き続き注意すること。二分音符の二拍目は抜かないように同じトーンで歌うよう、支えをたもつこと。休符はお腹で停止させる。閉口してしまうと、最後に余計な音が入ってしまう。また最後の音は切れ目まできちんと拍をとり、タイトに音を保つこと。これらが出来たら、レガートに歌えるようにしよう。

独自に発音練習を行ったのが良かったらしい。発音による音程のブレを克服に近づけることが出来て良かったです。今回の課題は音符通りの長さでタイトに歌うことです。またレガートにフレーズを扱えるようにもトレーニングしていきたいです。(EY)

○1)呼吸 サツ シュツ ヒツ スーッとトレーニングでは、呼吸のトレーニングからそのまま声を出せるのが正しく出来ていること。スタッカートでは、声を出すときはおなか膨らむ方向で支えている。

2)アエア ドレミレドレミレド(音に合わせて息を吐く→音程をつけて歌う)

息は前にまっすぐ吐きそれに息をのせる。ねいろ息の吸うところを、はくところの最後に持ってくることで(はいてると同時に吸うこと

で)、次にすぐ歌が歌える状況にすることが出来るとよい。音を捉えないと、意識してしまうと息がみだれる。高音はやや口の形をたてにあけて行うといい。

3)アオア ドレミレミレド同じ音が続くときは同じに歌っているつもりでも、だんだんと弱まったり音色が変わって聞こえてくるのでより、意識する必要がある。「ア」は口の中でもう少し空間をあける。口の周りは緩んだ状態で上下にあける(判りやすく今回のレッスンではこうしてみる)

言葉が入ることを意識すると、息をしっかりと前に送ることを意識できなくなり、音色がばらばらになってしまう。息をはきながら何か違うなあと思ったときは自分でも気づくことができた。前回はあごの力を抜きながら出来たが、今回は1回目同様にあごに力が入っているのを感じた。正しい発声でないことはわかるが、自分で正しい方向に持っていくことができない。自分で違いが判るようになったので、正しい方向に自分でも治せるようになりたい。それには力を抜きながらもおなかで支えることが大切。(OD)

○お腹の支えの大切さ。思っている以上に体を使って声を出すことができるということ。

レッスン中、意識してお腹に意識を集中するが、声を出すことに気がいってしまったり、ちょっと焦ったりするとすぐに呼吸がうへのほうに上がってしまった。普段の生活のなかでも、何気なく話しているときはほとんどお腹を使っていないことに気がついた。どうしても腹筋をかたくしてしまいがちなので、柔らかく支えられるように気をつけたい。

声を出すときに頭を動かしてしまうことを指摘→マイク入りも悪くなるので直していききたい。また、頭を動かすことで体から声を出しているつもりでいたのかなとも思った。

音階→音一音別々ではなく、つながりをもって発声する。セリフでもナレーションでも同じ事が言えると思った。(YA)

○舌を出して「ミ」という時は、喉の奥の筋肉を意識する。イ行の音を舌を出して言おうとするときに舌が引っ込みそうになるのは、喉に力が入る発声になろうと(無意識に)するから。喉の奥の筋肉(舌の付け根の筋肉)を鍛える。

また、発声練習等集中する時は一点だけではなく、全体的に集中する。

腹式呼吸を意識する時は、なるべく下腹部、おへその下を意識する。以前よりは声を出すときに喉に力が入らなくなり、声が疲れる感じがなくなってきました。

呼吸などは毎日の持続的な努力が必要だとは思っているのですが、思っているだけでなかなか続きません。思い立った時にやっというと思います。(TS)

○舌をだしたり、引っ込めたりする発声。

今は、パーツ、パーツのレッスンをしているのでその時のパーツを動かす事に集中する。

ほかは気にしない。

最終的には全部使えるようにする。

自分の歌いたい歌と私のイメージが違うと言われた事があります。自分のキャラクターとかけ離れた歌は歌うべきではないのかずと迷っていました。トレーナーにアドバイスを頂きました。

それは、自分の力不足と反省し、その歌を聴いて何かを感じてもらえるように努力する。今は、服に着られてるような感じ。

迷いがふつきました。ありがとうございました。

いつもより、思いっきり舌をだしてやってみました。

普段使わない筋肉を使ったので痛くなりましたが。(IJ)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

○シアタープロジェクト羽鳥主宰「夜物語り」

劇団四季で長年役者や制作として活動されてきた方の主催団体のミュージカル公演を鑑賞しました。一番の感想はとても素晴らしい作品でありもっと知られてもよい作品だったということです。役者は若手を中心ではありましたが劇場をフルに使った演出と構成でとても見ごたえがありました。

しかしどうしても「声」には不満を持たざるを得ませんでした。まず単純に若手全員の声の浅さです。歌声だけではなくセリフの声も浅く、あのセリフでは歌も期待できないと歌を聴く前から思ってしまうものでした。

女性も男性も「金きり声」のようにただ声量でごまかしているだけ。それにマイクを使うから聴いている側の耳に不快感が残ります。役者は稽古場でそのような声を年中聴いているから平気かもしれませんがそうではないお客さんにはどう聞こえているのでしょうか。そしてミュージカルを志す女性陣の発声的な問題点である地声からファルセットへの転換が全くできていないので幾度と無く裏返りそうに聴いているこちらが不安でした。

作品や演出がよいだけにモッタイないな。と感じてしまいます。しかし不況のさなか 6000 円も出して鑑賞するわけですからそれなりものは見せて欲しい。お客様も身内だけのようで客席 4 分の 1 ほどしか埋まっていなかったのがそれを物語っているようでした。(b Σ)

○いきものがかり

最初このグループの名前を聞いたとき、何の語呂合わせかと思ったら、名前の由来はメンバーの山下と水野が小学校からの同級生で生き物係をしていたことだそうです。そこに新たなメンバーであるヴォーカルの吉岡が加わり、最初 3 人は路上ライブを中心に演奏していたそうです。途中、吉岡が声楽を勉強していたことから、歌い方の違いに混同し、やめた時期があったものの、結局は 2 人の説得により活動を再開したそうです。サザンオールスターズの桑田さんも吉岡は歌がうまいと言っているほど、クラシックあがりなためやはり音程は狂いません。今の J-POP 界では、あまりに皆の音程が悪いので、少なくとも音程がとれていれば聞くには耐えます。しかし、結局音程の問題は発声の問題ですから、吉岡はやはり歌の基礎力が高いといえます。今年は彼らが「ゲゲゲの女房」の主題歌を担当していたこともあり、一気に全国的に知名度があがりました。しかし、その背景にはしっかりとした音楽があるので、これからも彼らの人気は続くのではないのでしょうか。(＃Θ)

<CD>

○「We are the champions」Queen

クイーンの代表曲です。

ヴォーカルのフレディーの声は人の心をつかむものがあります。伸びる声、太く力強い声、集約されている声、心地よく響く声、いうときりがなくらいフレディーの声には目指すべき要素があります。

それ以上に、圧倒されるのが表現力、パフォーマンス力です。動きや歌のアレンジの仕方など、その一つ一つが観客を勇気づけます。

ライブによってそのパフォーマンスが少しずつ違いますが、それは再現性がないからではなく、その場にすべてをかけて表現する故だと思っています。

実際の声が囁れることはなく、最後まで素敵な声を届けてくれています。

歌自体はとてもシンプルなメッセージですが、フレディーのまっすぐなヴォーカルによって聴いているものにまっすぐに伝わってきます。(SG)

○「坂の上の雲」サウンドトラック 2

(主題歌「Stand Alone」ニューヴァージョン収録)

昨年リリースされた同サウンドトラック CD では、イギリスの歌手サラ・ブライマンさんが歌っていた主題歌「Stand Alone」を、今回の新作 CD には日本の声楽家森摩季さんによるニューヴァージョンが収録されております。どちらも美しい歌声を堪能できますが、さらに二人の歌い方を比較することで今後この曲を練習するための新しい課題やヒントを抽出できるものと期待しております。(YD)

○エヴァンescence

アメリカのゴシックメタルバンドで、「My Immortal」という曲を聞いたときに女性ボーカルの素晴らしい歌声に惹かれました。独特の声に感じて、何度もリピートして聞きたかったです。バラードでもロックでもあの声で歌っていくスタンスがすごいと思いました。(MJ)

<BOOK>

○「イチローインタビューズ」

メジャーリーグで活躍しているイチローのインタビューを集めた本です。

マリナーズに入団した時から歴代シーズン最多安打や WBC 優勝という華々しい内容から普段のイチローから聞くことはあまりない苦悩の日々など様々な内容が詰まっています。

興味深いことは、やはりイチローの言葉はとても重く味わい深いということ。彼は一つ一つの言葉をよく自分の中で吟味して使っている。だから、結果がうまくでない時でも運が悪いことや環境が悪いなどと周りのせいにならず、原因をきちんと探し、それを改善しようとしている。

そういった姿勢が言葉の節々で現れています。

本当に理性的な方だと思います。

また彼の中では出た結果が良ければ好調というわけではなく自分の中で感覚がピンと来ているときが好調というようにしている。つまり、どれだけ結果が出ていても自分の中の感覚が伴わなければそれはスランプであるということである。

これはいつも自分としっかりと向き合っているトレーニングをしている証拠であると思います。とても興味深いです。

こういったイチローの生きざまを感じ取れる本です。(SG)

○「一流たちの修行時代」

ノンフィクション作家・野地秋嘉（のじつねよし）さんの著書で、野地さんがおっしゃるにはこの本のテーマは大きな失敗をした、困難な壁にぶち当たった時、何を考え、学び、どう乗り越えていったかです。「失敗から学ぶ」という発想の転換はかなり参考になりました。あとはどんどん人と会って、相手の声に耳を傾けることでですね。(MJ)

○「本気になればすべてが変わる」

松岡修造さんがビジネスをする人向けに書いた本です。

「熱くなれよ」といった言葉を使われるので熱いことばかりがかけられているのかと思いましたが、中は松岡さんが生きてきて、そこから得たものについて書いてあります。

たとえば、リカバリーシート。

これは練習のやりすぎからくる怪我を防ぐために使うもので練習

sample

の量や質・また日常生活によるストレスなどから来る負の要因を休憩するなどしてきちんとリカバリーできているかを示すものです。具体的には、練習の量やストレスなど10項目に得点を付けます。また、休憩することなどのリカバリーの10項目にも点数を付けます。そして、負の要因とリカバリーの得点を見比べて同じになるようにするものです。これをやってから、練習のやりすぎがなくなったといえます。こういった、松岡さんのイメージと少し違う緻密な面が多くあらわれている本なので興味を持ちやすいと思います。ほかのアスリートへのコラムも興味深くビジネスだけでなく、多くの場面で応用が可能であると考えますので、ぜひ手に取ってみてください。(SG)

<TV>

○「日本のロック 40 年」

内田裕也さん〜ミッキーカーチスさんから発生した日本のロックドキュメンタリー番組。創成期の70年代のロックを沢山やっていたのですが、日本語で歌が上手い人の曲は何故か、ロックというより歌謡曲に聴こえた(イエローなど)。やはりロックは、言葉を丁寧に歌うよりリズムやテンションを重視しているためか、上手いと実感する歌はその前はあまりなし。面白い歌という感じ(はっぴいえんどやミカバンドなど)。実験中であつた。日本語ロック VS 英語ロックの話も出てきていたが、やはりコードやメロなど、歌謡曲や民謡・演歌の方が日本語という言語に合うのかもしれないと思った。現在活動してる人を考えても、B'z 稲葉は上手いけれど、面白いとは思わない。コーネリアスは下手だと思うけど、面白い。(OK)

○「蒼穹の昴」

NHK ドラマ。田中裕子が西太后を演じている、中国ロケのドラマ。京劇や中国の建物やインテリア・服が好きな私は、美術を見ているだけで面白いです。(OK)

○「プロフェッショナル 仕事の流儀」

ある分野の第一線で活躍している人に密着したドキュメンタリー番組です。例として、スイマーの北島康介さんを取り上げます。北島さんの北京オリンピックから2010年の国際大会で復活を遂げるまで取材したものです。興味深かったことは、北島の水泳に対する取り組み方が変わったこととです。北京オリンピックまでは平井コーチと2人3脚でやってきました。最新機器や科学技術を使い体の細かい筋肉の使い方を研究したり、最高のフォームはどういったものなのかを研究したりして、北島は平井コーチの言われた通りやってきました。しかし、北京後、北島は単身アメリカに渡りました。そこには平井コーチや最新機器はありません。そこで北島が掲げたテーマが「自分の感覚を信じて泳ぐ」でした。細かいことや注意することを今は置いておいて、自分と水泳と向き合い、そこで見えるものは何なのかを知ろうというのです。はじめは苦労の連続でした。自分がどれくらい疲労がたまっているかなどが分からず、練習が満足にできませんでした。しかし、何とか試行錯誤の末、自分の泳ぎを見つけて、国際大会で復活を遂げました。頂点を極めて満足せず、新たな挑戦を掲げる。この姿勢は素晴らしいです。

このように熱い方々に焦点を当てているので、ぜひ見てみてください。(SG)

○「人物伝・ショパン」

ポーランドで生まれパリに出て成功しようと思ったが彼の繊細なピアノシモの音が理解されなかった。人前で演奏するのが好きでなかったという。ピアノ教師の月謝が一番高く、それでも弟子が沢山集まったというのは興味深い。愛人のジョルジュ・サンドとの安定した生活で数多くの傑作を生んだが二人の仲に影がさし、恩師の訃報に接し気がかりな事が増えてから、最高の傑作が生まれた。「バラード4番」芸術というのは一番気になっていることを表現しているのではないかという。音楽家としての核。人間の奥深い核。気晴らしにサンドが連れてきた犬がくるくる走るのをみて「子犬のワルツ」が生まれた。とうとう、サンドに別れを告げられ、再起のコンサートで「子犬のワルツ」を弾いた。(FZ)

<OTHER>

○「思い出の悪役名優」

1. 汐路章さん(1994年没 享年66歳)
ゲジゲジ眉毛にギョロ目玉、面長のゴツイ顔。役柄はやくざの親分や粗暴な浪人が多かった、時代劇には欠かせない名悪役でした。人は彼を「怪優」「奇優」と呼びました。その所以は、たった1行の台詞も彼にかかると5行もの台詞に膨れ上がってしまい、共演者がアタフタしてしまうというものでした。自分はこのエピソードを聞いて、これは使えると思いました。与えられた台詞又は歌詞を自分なりに作り変えたり、或いは汐路さんのように何倍にも膨らましてみたりすることで、より具体的なシチュエーションを想定してよりリアルな情感がこもった語りや歌ができるようになると思います。早速試してみます。
2. 伊吹聰太郎さん(1998年没 享年69歳)
細く鋭い目に武張った面長の顔。役柄は凄腕の剣客が多く、殺気漲る殺陣で、杉良太郎さんや松平健さんとも火花を散らした名優でした。多くのファンもいたことですが、一番のファンはご子息の謙太郎さんだったのです。殺陣のリアリティに拘る父の演技に惚れ込み、その父の反対を押し切って謙太郎さんは芸能界に入り、父聡太郎さんの遺志を継ぎ、役者として、殺陣師としてご活躍中です。このように、表現する方法は声や言葉だけでなく、殺陣、立ち居振る舞いなどいろんな手段があり、全身で表現することが大切であることに気付かされました。自分も今後は積極的に取り組んでみたいと思います。(YD)

○吉幾三

レッスンで吉幾三さんの曲をやることにして、youtubeなどでも何度か見ました。もともと全然聞かない、知っているのは「雪国」だけといった感じでしたが、あの独特な世界を作り出しているオーラみたいなものが印象に残りました。バラエティ番組も見ましたが、あの人あんないい声だったかと思ったくらい、太くて深い声だと感じました。(MJ)

○ベゴニヤ

ラジオNHK スペイン語の女性ゲスト。胸から出てる感じの強い声だと感じます。声が豊かな感じ。(KR)

○「Gの祈り」(服部半蔵・影の軍団 主題歌) 岡林信康

「光と影のバラード」(影の軍団Ⅱ 主題歌) 泉洋次

1980年代に放映された忍者アクション時代劇「影の軍団」シリーズの主題歌の中でも、上記2曲共通のテーマは「想いを伝える」ことです。忍びという厳しい掟の中で危険な任務を果たし、たとえ

命を落としても墓も建ててもらえず、任務を果たすことができて大きなご褒美があるわけでもない。そんな忍びたちにも、いやそんな彼らだからこそ、誰かに伝えたい熱い想いがある。それは人知れず影ながらも誰かの役に立っていることへの誇りかも知れません。これらの作品をリリースした作者たちの想いは、1980年代当時、家族のため、組織のため、自分の誇りのために、必死で働いていたお父さんたちの「想い」とダブっていたのかもしれません。(YD)

○「ラヴェルのボレロ」

モダンバレエを見たのは初めてだったため新鮮だった。これまで見てきたストーリーのあるバレエでも人の体があれだけ表現に使われることに驚いていたが、さらに独特の体の使い方をしていた。圧巻だった。ストーリーや綺麗な衣装がなくてもいつまでも見入ってしまう強い力を持った作品だと思った。ボレロの曲自体もシンプルだがすごく引き込まれる力があるが、踊りが付くとさらにその力が強くなっていた。(AS)

○「守ってあげたい」伊藤由奈

リリース記念パーティーに行ってきました。本当にキレイで力強く憧れてしまう声です。MCの声も可愛くて、明るさとパワーが溢れていました。そしてこの歌はサビもいいんですけど、私は出だしの「だいじょうぶ〜」のところが気に入りました。語りかけるように、なんて優しく歌うんだろうと。(SS)

音信 レッスン受講生、OB、関係者の方のお便りの一部です。

○約2年レッスンを受けさせていただきました。初めの頃は緊張していたことが多かったため、淡々と声を出すだけで、声の出し方や体の感覚など全く気にしませんでした。じょじょに回数を重ねていくうちにそういったことにも気を配りながらレッスンを受けるようになりました。

また、レッスンの中で、自分の声での長所、短所を指摘くださり、毎回新しい発見をしました。長所は伸ばし、短所は補い、乗り越えられたときは喜びを覚え、とても充実することができました。家庭の事情でレッスンを受けられなくなったのは残念ですが、自分にとって良い経験をする事ができたと思います。ありがとうございました。(SD)

○メソッドとても勉強になりました。

特に高音部の発声について、学ぶことが多かったです。ありがとうございました。(SZ)

○その節はありがとうございました。

研究所で見聞したすべてが、今も僕のココロの柱にしみこんでいます。しばらく歌うことから離れた時間もありました。昨年は少々気を病みまして、生きること、死ぬことを考えました。

走って、走りながら考えた末に…

だれかの歌が僕に力をくれたように、僕もまたせめて次の世代へほんのちいさなきっかけでも残すことが僕なりの、この世へ産まれ出たことへの恩返しと勝手に解釈し、歌ってみることにしました。

僕も、まだ生きています。

僕も、僕なりの歌をうたっています。

福島先生、どうぞお身体、ご自愛ください。

先生方、スタッフの方々、研究生の方々の健康とさらなる有意義な毎日であることを祈ります。(NB)

目録 アーティストの言葉集

Ei Fukushima

004 W1/MN101213

OKFN-859 日本でもお金に関する教育を 大前研一さん

そこまで銀行を信用している国は世界のどこにもない。(中略) 同時に政府がやらなければならないのは、「お金に関する教育」だ。例えばアメリカでは、クレジット会社の恐ろしさを中学・高校で徹底的に教育する。(中略)

だが、消費者金融の多重債務者問題は、ごく一部の人に集中している。この人たちは、麻薬と同じように借金の常習性がある。したがって、借金が常習化したらどれほど恐ろしい状況になるのか、という教育を義務教育課程の中に組み込むべきだと思うのである。

—リスクの教育 (F)

OKFN-860 再評価が高まりつつある森田療法とは 上野玲さん

簡単に説明できるほど単純なメカニズムではないのだが、あえて簡略化して説明すると、西洋医学や「認知行動療法」が、うつをもたらす「悪い思考」を排除することを主眼にしているのに対して、森田は次のように考えた。人間は本質的に「いい思考」と「悪い思考」の両方を備えている。その「悪い思考」を否定せず、むしろそのまま放置しながら、生活訓練などによって、「悪い思考」のボルテージを全体的に低下させてゆき、「いい思考」とのバランスを取って、患者にとって苦痛である症状を改善しようという、バランス論を基本としている。これを「森田療法」では「あるがまま」と呼ぶ。(中略)

そして、毎日、患者は一〇分間、日記を書くことで、自分の行動や思考の記録を残す作業を義務づけられている。四期まですべてに要する日数は最低で四〇日間。治療終了の判断と退院の決定は、四期を終え、宇佐院長が日記の内容から「症状を訴えなくなる」「不安に対して予防しようと思わなくなる」など、「とらわれ」から解放されて、「あるがまま」を実践できる状態になったことを基準にする。

—あるがままのキープ (F)

OKFN-861 思考の三原則 安岡正篤さん

「思考の三原則」は長期的、多角的、根本的。

—いま、ここだけでない (F)

OKFN-862 フランクリン自伝 13 カ条の教え (1) 鎌田浩毅さん (京都大学大学院教授)

米国の 100 ドル札に描かれているベンジャミン・フランクリン。1706 年に生まれ、米国独立運動の立役者の一人となり、憲法を起草したことで知られる。彼はよい人生を送るためには、現在の悪い生き方を変えなければならないと考えていた。人生の点検を毎日繰り返すことによって、よい方向へ簡単に変わることができるというのであった。

—毎日点検 (F)

OKFN-863 フランクリン自伝 13 カ条の教え (2) 鎌田浩毅さん (京都大学大学院教授)

「フランクリン自伝」には 13 カ条の具体的な点検事項項目が書かれている。その第 1 は、「飽きるほど食べてはいけない。酔っ払うほど飲んではいけない」であり、第 4 は、「やるべきことは実行する決心をする。そして決心したことは必ず実行する」と、最後は「イエスとソクラテスの謙譲の精神を見習いなさい」。

—決めてやる (F)

OKFN-864 噛みしめ味わう 森信三さん

人生を深く生きるということは、自分の悩みや苦しみの意味を深く噛みしめることによって、かような苦しみは必ずしも自分ひとりだけのものではなくて、多くの人々が、ひとしく悩み苦しみつつあるのだ、ということが分かるようになることではないかと思うのです。

—共感力 (F)

OKFN-865 グロービッシュ 村上龍さん

だが、真似たりなぞったりすることは、情報を正確に伝える力にはなりようがない。私は個人的に、「マザー・テレサが話す英語」のような文章を書きたいと常にそう思っている。たとえたとどしくても、伝えたいことが正確に伝わる文章である。

—伝え伝わる (F)

OKFN-866 論調 鳥越俊太郎さん

朝日新聞の論調は『市民＝正義』。これはとんでもない考え方ですよ。犯罪者だって市民、市民にはいい市民もいれば悪い市民もいる、それに日本という国はもともと、一つの方向に国民全体が流れやすい。(中略)

一つ、読んでいる新聞・雑誌、観てるテレビはほとんど同じだから、誰かが一方へスイッチを押すとそっちへ一気に流れちゃう。小沢氏を特捜部が狙っているとなれば、マスコミが一斉に小沢批判を始める。それが拡声器のようになり、市民全体は『小沢＝悪いやつ』だと思ってしまふんです。これが検審の判断では、もろに出てしまったということでしょう。

—流れるな (F)

OKFN-867 絶賛が袋叩きか 佐高信さん

メディアが世論を盛り上げて、その世論に乗ってメディアがさらに過熱報道して、世論がまた叫ぶ。だからいまは、絶賛か、袋叩きしかないんです。

—二極になるな (F)

OKFN-868 輿論 富岡幸一郎さん

かつて「ヨロン」は「輿論」と書き、立場のある人間が責任をもって述べる意見のことを指した。一方の「世論」は「セロン」と読み、噂話、流行発言、場当たり的な発言を意味したと言われている。文芸評論家の富岡幸一郎氏が語る。(中略)

「大人が子供にあわせることを専門用語で、ピューエリリズム(小児病)と呼びます。」

—大人になれ (F)

OKFN-869 ピッチング 摂津正さん

毎日、同じ体調じゃないし、しっくりこないな、という日が必ずある。でもその中で、どうしたらその日、一番いい球を投げられるかを見つけること。そこなんです。(中略)

大きく変えているわけじゃないけど、ほんの少し、自分のピッチングをリセットする。『しっくりこないけれど、いつもの感覚で』と投げていたら、やっぱり失敗する確率は高くなる。(中略)

ボールに指先のかかりが悪かったり、肩がちょっと重いな、と感じたら、体重のかけ方やひじの上げ方を変えたりします。体重を前にかけたり、後に残し気味にしたり、ひじを微妙に下げたりとかが…。この違いは、おそらく目では見えないぐらいの微妙なもの

なんですけど、でもそういう目に見えない部分を、いつも探っている。その日、その一日で一番しっくりする場所というのは違うんです。決まっていない。だから毎日、毎日、それを見つけ出して、それを見つけたら、後は試合に臨むだけという感じになりますね。(中略)

—毎日工夫 (F)

OKFN-870 ジャンプ 摂津正さん

あのジャンプは運動生理学的には中心線を整えて体のバランスを良くする効果があるんだそうです。柔道の柔ちゃん(谷亮子)とかもやっているみたいですね。でも、僕はそういうことを知る前からやっていたんですよ。気持ちをリセットして、さあやるぞ！っていう自分への合図みたいなもの。精神的な儀式です。(中略)組織の中にいる自分という点では今も同じなのかもしれません。でも、今はダメだったら自分のせいですから。だれのせいにもできない。あとは野球だけをやっているっていうこだわりは持っています。こうして投げられることが幸せだと思う。だからがんばれるんです！

—儀式 (F)

OKFN-871 コーチ論(1) 落合博満さん

一つ問題を出そう。量一量分の知識を身につければ、完全無欠の強打者になれるとする。私の知識はどれくらいだと思う？(中略)角の縁くらい。バッティングのことだけでも、まだ私はそれくらいしかわかっていない。一流と呼ばれた人たちは、野球のことなら何でも知っていると思うでしょう。それは大間違い。知らないことの方が圧倒的に多いんだ。野球を教えるのって、そんなに簡単なことじゃないんだよ。

—知らないこと (F)

OKFN-872 コーチ論(2) 落合博満さん

いいコーチングとは、熱心に指導するのではなく、我慢強く選手を観察できることだと思う。決して自分から教えないでもらいたい。選手がアドバイスを求めてきたときだけ、助け船を出してやってくれ。俺の知らないところで勝手に教えたり、選手に手をあげたりしたら罰金を科します。

—観察する (F)

OKFN-873 コーチ論(3) 落合博満さん

内野手はしっかり打球を捕り、一塁へ投げてアウトにするまでが仕事だろう。飛び込まなきゃ捕れないような打球は基本的にヒットだ。それをアウトにしてやろうなんて練習をする前に、相手が打ち取ったと感じる打球を100%アウトにできる技術が必要。足を使って捕ることを覚えるためにも、ユニフォームを汚さないノックをしたわけ。

—基本だけやる (F)

OKFN-874 決断の真の意味(1) 芳村思風さん(思風庵哲学研究所所長)

永遠に変わらない万古不変のリーダーの条件というものがあります。その1つは決して逃げないこと、受けて立つということです。そのためには、問題の前にたじろがない精神が必要です。古来、すぐれたリーダーは決して問題を恐れなかった。

—逃げずばかりの (F)

OKFN-875 決断の真の意味（2） 芳村思風さん（思風庵哲学研究所所長）

その次に大事なことは、決断に懸け、あれこれ考え迷わないことです。「断」の力が必要です。リーダーにはこの断ち切る力が絶対に必要です。間違いやすいのは、決断とは多くの可能性の中からある一つに決めることだと思っている人が多いけれど、そうではない。決めた限りはほかへの思いを断ち切る、これが決断です。断ができて初めて不撓不屈の意志が固まるのです。
—迷ってばかりの（F）

OKFN-876 屹立した個性が生きにくい環境（1） フランソワ・デュボワさん

氏の母国・フランスにはこんな諺があるという。
＜自分の才能を認めなければ、無能な他人が成功する＞（中略）
「私が日本に来てとにかく驚いたのが“歌手もどき”“俳優もどき”が多いこと。でも昔の映画を見ると全くそんなことはないし、歌えない歌手や演技のできない役者をタレントと呼ぶようになった近年の才能に関する誤解が、おかしい状況を生み出しているのではないかと。特に最近はテレビでも何でも共感や親近感が重視され、あれがタレントなら自分もなれると安易な勘違いが増長する一方、その人に本来備わる才能はほったらかしにされる。それこそ宝の持ち腐れです」（中略）
＜才能と素質の有無は関係ない＞とすらデュボワ氏は書き、何歳からでも＜環境とトレーニング＞、そして、経験次第で伸ばせるのが才能なのだ。＜年齢が高いということはハンディではなく、むしろアドバンテージです＞（中略）
「そのためには＜自分を壊してくれる＞師匠や他人の目も必要で、人間は自分で思うほど自分を理解してはいない。自分の才能に関しても、むしろ自分とは違う意見ほど熱心に聴ける人が、実社会でも成功しているように私は思います。（中略）
才能は筋肉と同じで一朝一夕でどうなるものではないので、目標は近くと遠くの両方に置く方がいい。すると思わぬ出会いが道を切り拓いてくれたりするもので、逆にいくら才能のタネがあっても面倒を見続けなければ花は咲かずに枯れてしまう。つまり才能の有無なんてどうでもいい、肝心なのはその先の高みにいかに上ろうとするかです」（中略）
—才能のタネ（F）

OKFN-877 屹立した個性が生きにくい環境（2） フランソワ・デュボワさん

「才能と向き合うことは、自分が人とは違うと認めること。世の中から孤立することを避け、みんなと同じでいたいから、才能に背を向ける人も実は少なくなく、特に日本は屹立した個性が生きやすい環境とはいえない。それにしては自分のエゴを表現することが芸術だとはき違えている単なる変わり者もいて（笑い）、どうも両極端なんですよ。
人生って本当は自由なんですよ。それを自分であれこれ限界を決めつけるから窮屈になる。例えば私自身が明確に自覚しているのは常に現状に満足しない才能。終わりの天井もなく、どう転ぶかわからない人生全体に関する才能を伸ばそうとすることが、おそらく私の人生を豊かにする。アナタの才能は何ですか？」
＜その人の人生を輝かせるもの。それが才能です＞
—孤立力（F）

OKFN-878 お若い なだいなださん

なにしろ、この社会では若くて元気であることに価値が置かれすぎ

ています。若けりゃいいのか、と言いたくなる時もありますね。例えば、僕が講演をすると、終わってから聴衆の1人が「お若いですね」と言うのです。
—未熟（F）

OKFN-879 アメリカの策略 石原慎太郎さん

アメリカは自由の国を標榜しているが、その国が日本にしたことは、例えば、1万冊近い本を発禁処分にすることだった。彼らは、自分たちの利益に適う国にするために、徹底的に抑圧し、日本人の考え方そのもの、いわば「価値の基軸」を崩したのです。だが日本は、だれも声を上げなかった。唯々諸々と従い、アメリカの妾として過ごしさえすれば、何の犠牲も払わず平和が手に入る状況をむしろ進んで受け入れてきた。（中略）
つまり、危機に際し、自分たちを自分たちの手で守らなければならなくなった時、初めて連帯感が生まれる。
—危機へのイマジネーション（F）

OKFN-880 鍛える 石原慎太郎さん

自らの肉体に犠牲を強いることでしよう。
若者には、自衛隊、警察、消防、青年海外協力隊といった、「人のために肉体を酷使する」職業につかせて、1年間拘束すればいい。公に奉仕しながら心身を緊張させることで、脳幹という感情を司る部分が鍛えられる。感情を鍛えることで初めて、欲望から解放される。
小中学生には、かつての教育勅語のような、生き方の指針となるべく雄々しい新しい言葉を暗唱させる。すり込むのです。暗唱作業も心身の苦痛を伴う作業ゆえ、意味があるのです。オーストリアの動物行動学者、コンラート・ローレンツは「幼い頃に肉体的な苦痛を味わったことのない子供は、成長して必ず不幸な人間になる」と言っているが、まさにそうだ。
—肉体力（F）

OKFN-881 「憲章」で社員を徹底管理

「ゼンショーグループ憲章」には、その精神があまるところなく凝縮されている。
「商談は30分」「社員は群れてはいけない」「笑ってごまかさない」「いい人に思われるようにするな」…。
「歩く時は1秒に2歩以上」との記述もある。社員誰もが、どの場面でも早歩きや小走りで移動する様に、目を丸くする来訪客もいるという。
—いい人には（F）

OKFN-882 契約観念の希薄さが生む日本の技術流出 中村繁夫さん

外国企業（欧米企業）では、労働契約（雇用契約）で「競業禁止条項」が決められている。つまり、能力の高い人材には技術情報を与えると同時に、技術の漏洩については厳しく管理される。退職時に高度の技術情報を持っているものに対しては、退職金とともに守秘義務を守るための秘密保持費用（口止め料）が支払われているようだ。特に高級技術者には秘密情報が集中するので、転職時には具体的に競業禁止による技術情報漏洩禁止契約が交わされる。
外国と比較すると日本は契約観念が希薄だ。法務部や知財部を持つ大手はまだしも、特に中小企業などでは「人材・技術流出」を止めることはできていないのが現実なのではないだろうか。なぜ、日本の契約観念だけが世界の中で「浮いた存在」なのだろうか？何事も円満に進めたいという、よく言えば人の良さ、悪く言えばお人よし

ぶりが先にたち、遠慮してしまうことが多い。

—たれ流し (F)

OKFN-883 行き着く先は中国の日本族自治区 中西輝政さん

将来、「もはや中国の脅威に抗えない」状況に立ち至った時、中国に実質的な外交権をゆだねて生きるしかないという、いわば「日本族自治区」のごとき状況を招くという破局であり、これは、まさに百年前の韓国が経験した亡国の破局である。

—日本の自覚 (F)

OKFN-884 「美」とは生きる本能である (1) 千住博さん

美という漢字は「大きな羊」と書く。羊の皮は寒さを防ぎ、羊の肉や乳は飢えを満たすことができるので、古代中国において羊は人間が生きるために必要なものの象徴として考えられていた。つまり、大きな羊とは豊かに生きたいという理想を形にしたもので、美とは豊かさ強く結びついている。(中略)

美的感動とは「生きていて良かった」という本能的なものだということであろう。(中略)

クジャクの雄は求愛行動のために雌に対して羽を広げるが、これは羽の美しさを示すことで、健康であることをアピールしているのである。自分と一緒にすることで生き延びられるという、切実な本能からのメッセージが美という感覚なのだ。

—生きている (F)

OKFN-885 「美」とは生きる本能である (2) 千住博さん

綺麗な絵ではなく、美しい絵を描きなさいと言っている。美とはこれまで説明したように生きることに関わるものであるが、綺麗は「片づける」や「整理する」といった意識的な意識による行為だ。だから「綺麗な部屋」というのは「綺麗に片付いた部屋」のことである。

では、美しい絵とは何かというと、混沌としたものがありながら、一定の秩序が存在する絵のことである。秩序とは、鑑賞する側が最初に目にする部分、次に目にする部分と序列をつくることであり、綺麗な絵を描くということは、製作者が抱えている混沌とした部分—つまり人間の存在そのもの—を整理して捨ててしまう作業なのである。絵画の展示会では、絵に「秩序ある混沌」があるかどうかである。人が思わず見入ってしまう絵というのは、そこに人間存在と同様の混沌を認め、生命本来の生きるための発露、即ち美的感動を発見するからではないだろうか。

—混沌と秩序 (F)

OKFN-886 「美」とは生きる本能である (3) 千住博さん

絵を描くということも文学作品を書くということも「私はこう考えているのだが、皆さんどうだろうか」と不特定多数に対してコミュニケーションをしていることなのではないだろうか。

即ち芸術とは、分かりあえない人々と何とかして分かりあおうとするピースメイキングプロセスなのである。伝達不能なことを何とかして伝えていこう、そして私は1人ではない、あなたも1人ではない、と共感する「仲良くやる知恵」のことである。そもそも人間とはイマジネーションをコミュニケーションする人達を言う。つまり芸術イコール人間と言っている。芸術的発想とは人間的発想のことだ。「美」という生きていく為の本能を鍵穴にして、何とかして分かりあっていることとするコミュニケーションが芸術だ。

—問うこと (F)

OKFN-887 実現 リットン・ストレイチーさん

それは、厳密な方法を用い、きびしい規律を守り、ぬかりなく細部に注意を払い、休みなく働くことによって、不屈の意志のゆるがぬ決意によって実現したのであった。

—方法論 (F)

<引用>

KFN-859 週刊ポスト

KFN-860 週刊金曜日 2010. 10. 8

KFN-861 日刊トップリーダー 2010. 1

KFN-862~863 週刊東洋経済 2009. 10. 24

KFN-864 『修身教授録抄』

KFN-865 GOETHE

KFN-866~KFN-873 週刊現代

KFN-874~KFN-875 致知 2010. 10

KFN-876~KFN-877 週刊ポスト

KFN-878~KFN-880 SAPIO 2010. 10. 20

KFN-881 日経ビジネス 2010. 9. 20

KFN-882~KFN-886 WEDGE 2010. 10

KFN-887 SPA !

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/>

001 101007 W0/MN101028 W1/MN101213 W2/110115

○2000年シドニーオリンピック100キロ決勝、審判「不満はない」

「世紀の誤審」について

山下泰裕選手団監督

試合が終わったあと篠原進一選手は『自分が弱いから負けた。自分に本当の力がなかったから逆転できなかった』と。

かつての日本人は、人を責める場合、何かのせいにする場合に、自分に足りないところはなかったのか、自分は間違っていないのか、まず自分を省みた。他人のせいにして、何かのせいに責任転嫁したときに原因はみえなくなるし、人間としての成果はなくなる。我々の失いつつあった人間としての潔さ、清さをみた。

心身を鍛えることで人間の成長を人間教育になる。(「柔の道」歴史は眠らない)

W0/101019 W1/110111 W2/110115 W3/110123

○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、日本の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、私は若干？アウトローでした。そのレールがバラバラに外されてきたのは、この10年くらいですから、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みても、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。でも、私にはそうみえるのです。

今、来日して居酒屋やコンビニ、ファーストフード店などで働く中

国人の若い人を見て、日本人の祖父祖母の時代、まさに日本がブラジルから満州（戦後は北朝鮮も）へ出ていった人を見るでしょう。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、インドあたりに出稼ぎ労働にいくことになりかねないと思うのです。あるいは、大規模な爆撃でもあればシベリアあて収容された日本兵たちのような、奴隷にもなりかねません。

守りに入ったら、守るだけでは、負けるしかないので。日本のサッカーを応援していて、学びませんでしたか。歴史や現実を学んだら、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。

○日本のよさを見直し、悪さを直そう

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、日本人には欠けてきた分、他の国々で気づかされるが多くなりましたが。私は今でも世界中がアメリカのようになるよりは、日本のようになる方がよいと思っています。日本がそういう国の上の国際的な組織の長は、日本人でなくてもよいのですが。日本の首相も日産のゴーンのように外国人にしてみる時機ではないでしょうか。今の世界において、もはや、対応できる人を見あたらなくなっている。ギリギリの時機ではないでしょうか。

日本でよく気づくのは、次のようなことなので改めてください。（とくにお年寄りと女性に対して。）

- ・ドライバーが、歩行者が渡ろうとするのに止まらない。
- ・網棚に荷物をあげない。
- ・席をゆずらない。
- ・ドアをあけたあとしるの人を気づかえない。

私たちは一声さえかけなくなっているのです。背面への気づかいは、欧米で徹底しているマナーですね。

このまえ、イギリスから帰ってきた人は、バスなどでボタンを押したり、降りるのに外国人は背中にも声がひびくから、よくわかると。

○キリスト

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-キリスト教徒が一番苦手なことを、キリストは残したけです。罪を侵してもごんげすれば許されるなど何をもって罪とすべきかということになると、簡単に論じられません。私はやられたら己の不明を恥じよと考えてきました。

悪口を言うような人をまわりから遠ざけてきたのは、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かもしれません。

もう、そんなこともなくなりました。批判は聞いたなら改める努力をする、そのために身をさらし、批判も来るようにする。友より敵をつくり、それを刺激に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。けっこうキリストの教えにもとづいていくような。

○種をまいていこう

よいことも悪いこともたくさん若いうちから経験しました。しかし、大きな夢と強い意思があれば、人生はおのずと願う方向に切り開かれていきます。歳をとるに従って、豊かな出会いがもたらされるようになりつつあります。一粒ずつ休まずに蒔いていた日々があったから豊かな実りがあるのだと思うのです。

福音 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。

最期の唄

道を歩いていくと、いろんな人とすれ違う。
たまにこんにちとは声をかけられたりして、
しばらく一緒に歩いてまたさようならと別れていく。

そんなことの繰り返し。
そんな人たちとの出会いの中で僕はもうどのくらい歩いたのだろう。

地球は大きく僕は小さい。
でも僕はもう地球を歩いたのかもしれない。
それが人生、一日5、6キロ、一年2000キロ、十年2万キロ。
すてたものじゃない。

でも僕は相変わらず生まれた家にいるのだ。

父とキャッチボールを最後にしたのはいつだったのだろう。
いつも知らずと最後はきていて、それに気づくのはずっとあと。

他の人は先に逝き、残されたあとに、
何年も何十年もその最期から経っているのに、
そして二度とやろうともしないのに、
最後を認めないで僕は生きてきた。
キャッチボールの最後、
話したことの最後、
笑いあったことの最後、
声を聞いたときの最後、
お見舞いの最後、
あなたの目を見た最後。
最後はいつも、ひっそりときて、最後を知らしめない。
多くの人が最後を悔やんでも、僕らはまたその最後に気がつかずに、毎日を送っているのだ。
そしていつか、歩くことの最後、
話すことの最後、
息することの最後、
心臓の鼓動の最後、
が必ず、自分にもくる。
急に、それとも少しずつ、
それさえ、僕はわからずに、
最後を今、このときも見送ってしまっている。

<新刊のお知らせ>

「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
ベストセラー「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。

sample