## ●巻頭言「プレイヤーとマネージャー」

私がスポーツの世界がうらやましいと思うのは、どんな理屈であれ、方法がどうであれ、勝てばいいからです。最初は何やかんやいわれても、それを持続していると、まわりも認めざるをえなくなります。お前やってみろといわれても誰もやれないのだから、何もいえなくなってきます。結果から方法が肯定されていくのです。

もちろん、それがデメリットになる部分があります。本人が自己流にやって、他の人には成り立たない理論 でやっても、選手としてのトップをきわめてしまったりすると、その人の発言力が大きくなります。

人を指導したり育てたりする力と、競技に優れていたり長く活躍できた力とは、必ずしも同じではありません。通じることもありますが、逆のことも多いでしょう。まして他人にどこまで当てはまるかは定かではありません。

ただ、実力社会では、実力をもって成績を残した人、人気のある人に対しては、なかなか言いにくいものです。特に日本では、古橋(水泳)北の湖(相撲)のように強者が引退後、長となっていました。

本来は指導者と、実力者を分けるべきで、マネジメントやコーチの才能は別です。野球での広岡達朗監督は、 そういう地位をつくりました。一流の役者にもの申す演出家や監督もその地位を得るまでには苦労したもので す。

日本の場合は、精神主義といったら変ですが、自分の成績を上げた人がそのまま長になって、弊害も出ています。偉業までの努力は立派ですが、そこから、リーダーとなると(特に個人スポーツなどでは)ワンマン(専制暴君)になりやすいようです。日本の旧軍隊もそうでしたが、会社、体育会、官僚などにはそういう脈がまだ根強く流れているように思います。ここのところリーダーになってからの身の処し方について、あまりにも訓練されていないことがますます顕わになってきていると思うことが多くなりました。

福島英

## **一**ひとことアドバイス—

意欲	色々と	心掛け	端場	技量分
駄目	世上	本心	遣い	段階
必須	不断	本音	色気	自分なり
視野	消化する	放言	変幻自在	下働き
編み出す	心構え	覇気	意気込み	積極性
優劣	技能	場末	自分の分	器まで



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. 008

Joy Norman

ニューファンドランドは北米大陸最東端の島で、カナダのニューファンドランド・ラブラドール州の中心地である。州都のセント・ジョンズという街もこの島にある。島といっても、我が国の本州を半分にしたくらいの面積はあり、年間の三分の一は霧に覆われるという特殊な場所でありながら、五十万人ほどのアイルランド系移民が住んでいる。1949 年にカナダ領に組み込まれるまでは英国の自治領で、欧州からは独立国家的な扱いも受けていた。今でも何かあれば、住民の多くはカナダ国旗ではなく、ニューファンドランドの旗を掲げる。

ジョイ・ノーマンは、アイリッシュ系音楽が盛んなこの島に於いて、十六才という年齢でデビューしたシンガーだ。なぜか YouTube では一曲のみ、「Cape Shore Lady」が up されているだけだが、ちょうど奄美大島に於ける元ちとせのように、地元ニューファンドランドでの人気は高い。知らない人はいない存在で、彼女がなぜ歌姫になったのか、その経緯も含めてニューファンドランダーたちはジョイ・ノーマンを誇りに思っている。

ジョイが育ったのは、ニューファンドランダーも「え?」と絶句 するほどの寒村で、海風をもろに受ける断崖に建てられた小さな家 だった。父親はタラ漁の漁師で、彼女は父親の帰りを港で待ちなが ら、波止場でいつも歌っていた。その歌は父親が教えたもので、ア イルランド系の貧しい移民たちがどんなふうに暮らしてきたのか、 まるで物語を聴くかのように起承転結を提示する作りになってい

実際、移民たちの生活はひどくタフなものだったらしい。ジョイの父親はレッドアイランドという小さな島の出身だが、ここはカナダ政府の強制移住政策が施行された地域で、家が柱ごと切断されて海の上をじかに運ばれるといった乱暴な行政に苦しめられた。そうした現実の中で、希望を失わずに生きる努力とはどんなものだったのか、祖国や伝統は何を意味したのか、貧しさとは何だったのかというあたりが物語として歌われてきた。そしてそれを継いだのが、海風に吹かれながらも歌い続けてきたジョイであった。

ニューファンドランド・ラブラドール州という限定された場所でありながら一応はメジャー・デビューしている彼女。 澄んだ上に安定している歌声が広大な空と海を感じさせるのは間違いない。 ただそれ以上に刺激を受けるのは、世の中の歌は A メロ B メロ・サビでできているものばかりではないという発見である。

ポップスが世界を覆ってから、我々はパターンを組み合わせる曲作り、歌詞作りというものをほぼ規則のように受け入れてきた。しかし、一度もリフレインを使うことなく、物語を伝えるための、まるで小説のように歌詞が展開していく歌世界もある。

何もかもマンネリしたような気分になった時は、他国の辺境の 人々の歌心に耳を傾けるのもいいかもしれない。

個人輸入することもできます。検索をかけてみて下さい。

## 「レット・イット・ビー」ビートルズ

まずはじめに白状すると、私はビートルズについてあれこれ書けるほど彼のグループを知っているわけじゃあありません。

また、ミもフタもない言い方をしてしまえば、ビートルズにさほど の関心があったわけじゃあないのです。

ただ、「レット・イット・ビー」について書きたくてこれを書いています。

そうはいってももちろん、1960年代以降のポップミュージック、ロック史における最大級の存在であり、以後の音楽観を変えたといっていい偉大なグループであることや、数々のスタンダード化されたヒット曲、そのライフスタイル、ヘアスタイルまでが「大旋風」を巻き起こしたこと、結成から解散に至るまでのバンドとしての「伝説」、解散後の各メンバーの「生きざま」にいたるまで、一通り知らないわけじゃあありません。

それは例えばわが国に「グループ・サウンズ」ブームを巻き起こした60年代、それがそのままロックブームに変化した70年代、シンガーソングライター全盛時代となった80年代以降を通して、わが日本の大衆音楽にも絶大なる影響を及ぼしていることは間違いないと思います。

ビートルズは1962年デビュー、1970年解散、とその実働年数は9年足らず、ところがその間に実に多彩な音楽的変遷をたどっています。

初期の彼らは、チャック・ベリー、リトル・リチャード、エルヴィス・プレスリー、バディ・ホリーなどのリズム・アンド・ブルースやロックンロールをルーツとした、「アイドル」的な売りだし方をしたのですが今にして考えれば、彼らにはデビュー当時から際立った特徴がありました。

- ・いわゆる「作家」の曲を歌わず、自作曲か、当時のスタンダード ナンバーを自身でアレンジして歌ったこと。
- ・それまでの、リードヴォーカル+バックバンド+コーラスグループと言った形態ではなく、演奏、コーラスともに自分たちでこなし、ツインボーカル(ジョン・レノン、ポール・マッカートニー)であったこと。
- ・自作曲の詞の内容が、深遠な真理や成熟した恋愛ではなく「現代を生きる若者の(恋愛を含む)生態や心情そのもの」であったこと。

そのスタイルは若者、特に十代の少女に絶大な共感と賞賛の嵐を巻き起こし、人気はすぐさま英国からアメリカに飛び火して、たちまち世界最大の「スーパーグループ」となっていきます。

しかし、60年代半ばには早くも「売れすぎたグループの世間との 軋轢」が顕著に出てきはじめます。

60年代はじめ、港町リバプールやハンブルグ(西ドイツ)の小さなライブハウスで細々と数十人の客相手に演奏していた彼らは数年後、世界各国の最大規模のスタジアムや野球場などで主に十代の娘たちの絶叫と怒号に包まれて、自分が出してる音さえ聞こえない状況で、連日連夜演奏することになったのです(この出来事が、モニター・スピーカーをはじめ様々なPA(音響機材)の発達を促したそうです)。

その熱狂は「分別のある大人たち」からは子供たちが発狂した、受け取られかねず、現にアメリカ南部諸州の街では「風紀を乱す」と言う理由で市当局がビートルズのコンサートを中止させたり、「伝統的な礼儀をわきまえぬ無礼者」としてツアー中に国外退去を命じた国さえありました。

結果から見れば当時のビートルズ自身は、同時期に起こった「プロテストフォーク」的な反戦、反社会的な曲は歌わなかったものの、その存在のあり方は「大人的」な既成概念に対する「子供、若者」側からのもっともプログレッシブな「反逆者」であったとも言える

でしょう。

しかし、メンバー自身は上記の様な雰囲気と、人気と反比例するように劣化していくバンドの音楽性に嫌気がさした挙句、日本公演・フィリピン公演の後に行われた、アメリカツアーのサンフランシスコ・キャンドルスティック・パーク(アメリカン・フットボールの球場)でのライヴ(1966 年8 月 29 日)を最後に、ビートルズとしてのコンサート活動を停止することになります。

ツアー中は「グルーピー」と称する「追っかけ」が24時間どこにでも出没し、執拗なマスコミの攻勢ともあいまってメンバーは私生活がまったくない状態に陥ってしまっていたのです。

ここでビートルズはひとつの「脱皮」を試みます。

それは、いわゆる「一発録り」が当たり前だった時代に、プロデューサー、ジョージ・マーティンのもと、当時発達してきていた「多重録音」の技術を駆使してスタジオ内で音作りを完結させるという、そのころまだ誰も試みていなかった「レコーディング・アーティスト」への変身です。

オーケストラを始めさまざまな楽器の演奏をマルチレコーダーで 重ねることでそれまでにない音の厚みを生み出したり、当時まだ試 作段階だったシンセサイザーや、テープの逆回転、高速・遅速回転 による「ありえない音」の使用など、斬新な試みを次々と楽曲に取 り入れていったのです。

こうして生み出されたアルバム 『サージェント・ペパーズ・ロンリー・ハーツ・クラブ・バンド』 によってミュージシャンとしてのビートルズの名声は決定的なものになったといわれています。

ところが、その頂点の向こうに「転がり落ちる崖」が待っていよう とは・・・

翌67年、デビュー当初からビートルズを陰で支えてきたマネージャーのブライアン・エプスタインが睡眠薬の多用により死亡。それ以降はバンドとしての求心力やメンバー間の結束が急速に弱まり、やがて解散へと向かっていきます。

そしてその前後からドラッグ、東洋思想、サイケデリックに突入する時代と、その時代のミュージックシーンを(こころならずも?) 引っ張っていくことになるのです。

そして、『アビイ・ロード』(1969)、『レット・イット・ビー』 (1970・同名の映画のサウンドトラック盤)を最後にビートル ズは解散してしまいます。

実際は『レット・イット・ビー』のほうが早く製作されたのですが、 同タイトルのシングル「レット・イット・ビー」にはこんな歌詞が・・・

When I find myself in times of trouble,
Mother Mary comes to me,
Speaking words of wisdom, "Let it be."
And in my hour of darkness,
she is standing right in front of me,
Speaking words of wisdom, "Let it be."
僕が悲しみの淵に沈んでいると、
Mother Mary が現れて
叡智の言葉をくださいました「放っておきなさい」
あたりが暗闇に閉ざされると
Mother Mary が目の前に立ち
叡智の言葉をくださいました「そのままでいいのです」

もはや「悟り」の境地、というか、やるべきことはやりつくした、「解散」は必然だ・・・と言わんばかりの心境が垣間見えます。音楽的にはいわゆる正統派ロックバラードにゴスペル風のアレンジ(byビリー・プレストン)を施してその歌詞の内容に深みを与え、まるで去り行く「ビートルズ(とその時代)」へのレクイエム(鎮魂歌)を奏でているかのようです。

この歌が示すとおり、世界は60年代のベトナム戦争の暗雲を抜けたのもつかの間、「冷戦」という混沌と無秩序が雑居する70年代へと移って行ったのです。

ちなみに、作曲者ポールの母親はメアリー(マリア)といい、作中の「Mother Mary」とは幼くして死別したこの母の事を指している、と言われることもありますが、ここはやはり「伝統的解釈」として「聖母マリア」であると解釈したいですね。

「Let it be」とは「あるがままに」と訳されていますが、さらに深く読み込めばこの「it」とは「神のご意思、恩寵」と言った意味になります。つまり、

「できる限り精一杯の善行を積もう、何事にもベストを尽くそう。 しかし、その結果を判断するのは神であるが故に、人間が口をさし はさむことはできない。マリア様の慈悲の心にすがり、救われるこ とを信じて、今はじたばたせずに結果を待とう」

と言うような意味に取れるわけです。

そうすると面白いのはポールはつまりラテン語で「パウロ」ですから、パウロの母がマリアで、そのバンド仲間がジョン(ヨハネ)と ジョージ(サン・ジョルディ)という・・・なんともありがた一い グループだったのです。

アーメン。

## ヒューイルイス&ザ・ニュース

当時、フランキーゴーストゥハリウッドやデュランデュランなどの イギリスの暗い鬱な感じのサウンドが好きでした。音もメロディも 独特なものがあり、若い人間のもつ悩みや葛藤とマッチしていたの だと思います。

そんなときに聞いたのが、映画「バックトゥーザフューチャー」の 主題歌を歌っていたヒューイルイスアンドザニュースでした。彼ら は、これぞアメリカンロックという明るくパワフルな、そしてメッ セージ性というよりも、演奏を楽しんでいる俺たちを見てくれとい う雰囲気で演奏していて、単純に心躍った記憶があります。とにか く明るい、そしてもちろんボーカルのヒューイルイスの声も明るく、 でも明るいだけではなく、パワーのある、深い声でした。

また「ウィアーザワールド」にも参加していたので、プロモーションビデオの中で歌っている姿を見ることができます。パワーある、伸びのある声。とても魅力的です。

そして数年前から、活動を再開したようです。年季の入った、パワ フルなおじさんロックを聞いてみたいものです。

## 山口百恵

ひと昔前のアイドルでしょ、と馬鹿にしていましたが、実際に映像を見て、歌を聞いてみると、アイドルというイメージではなく、歌手というイメージに変わっていました。デビュー当時はまだアイドルという感じなのですが、年々歌がうまくなっていき、引退の2、3年前には、ベテラン歌手なみの落ち着きと歌唱力を見せてくれています。これだけ短期間に歌が上達する人も珍しいのではないでしょうか。

多くのCDやDVDが出ていますが、中でもお勧めは「引退コンサート・DVD」です。彼女の魅力は、太い声と表情・態度です。そしてなんとも言えない魅力があります。説明しにくいのですが、オーラというんでしょうか。魅力を放っています。そして派手な動きがあるわけでもなく、お客さんにこびるわけでもなく、しっかりと歌の世界に入り歌っている。その部分が魅力となり醸し出されているのだと思います。

彼女は自叙伝「蒼い時」の中でこう言っています。「私の声は、美 しく澄んだ声では決してない。~歌うことの魅力にふれたとき、自 分の体の一部を使って何かを表現していけることの素晴らしさを、

私は知った。」「詩やメロディは変わらなくても、歌う人間が一年、 二年と時を重ねていくにしたがって、歌そのものまでが変わるのだ ということに気づいた。」「今は、同じ一曲の歌を一日に何度歌おう とも、一年歌い続けようとも、そのたびごとに驚くほど新鮮な気持 ちで歌える。」そして歌い続けていくうちに、歌手に対して誇りを 持てるようになれたのだと。

またこのような歌に関してのことだけではなく、その他の文章でも、 端々にまじめさ、誠実さが現われていて、そうした思いが歌に出て いるのだなと思いました。

そして絶頂期にありながらも、結婚・引退をし、愛する人の妻になることを選んだ彼女の一途さこそが、彼女自身であり、彼女の歌もそうした彼女の思いから発されているから、人の心に迫ってくる説得力があるのだと思います。

ぜひ一度、アイドルだと思って馬鹿にしないで、「引退コンサート・ DVD」を観てほしい。

## 「All of Me」(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

最初から最後まで、全体的に歌詞の言葉、音が少なめで、イメージ の中で、伸ばす、切る、つめるなどめりはりをよくつけて、それを 芯から発していかないと、間延びしたり、隙だらけで、もたつきが 目立ちやすい。また、音幅としては大きくないが跳躍を何度も繰り 返すように上へ行ったり、下へ行ったり、上へいたいという力が働 いていながらも、上下運動も最初から最後まで繰り返し起きている ところからも、ゴムのような柔軟な声の扱いを要する表現が求めら れていることが感じられる。それらを思いながら、日本人の感覚や 身体の使いからこの曲をみると、とても難しいと改めて感じた。前 後の成り立ちや、曲の構想を理解して、歌詞をしゃべるような感覚 も必要で、イメージを強くもって堂々と体の芯から歌わないと、コ ントロールができず、もたず、崩れがちである。リストのベテラン たちを聞いていると、一人ひとり様々なイメージを強くもち、自在 に旋律を変えていても、曲のそういった要素はしっかりと抑え、曲 自体が、ここはこういう力が働いているというのを、スケール豊か にやっている。中には、気持ちの高まりの結果、すごくしゃべる、 叫ぶような感覚にもつながっている。芯から体を使いながら、まる でゴムを大きく引っ張ったり、縮めたり、本当に柔軟で、華麗な扱 いをしている。もしこういった洋楽を歌うのであれば、彼らのフィ ーリング、スタイルではなく、彼らが無意識でできる体の扱いをこ ちらは意識的にやっていかなくてはならないと思われる。芯のある 強い通る声をやわらかく鼻歌の延長で楽に歌うのは、非常に難しい。 そこには、彼らのもっている要素、体、言語、生活の中にある音楽、 背負ってきた歴史、文化の大きな違いもみえてくる。

## フランクシナトラ

イントロのオケなしに、いきなり歌から始まるが、このリラックスした、親分の風格も感じさせる自然な自信をもった入り。カウントを自分できっちりとだし、方向をだし、オケがついていく。自身の中で、音楽を発する。この存在感。ここが頼りないものだと、入ってくるオケに負けたり、もし指揮者がいたとすれば、歌手がここでかっちり入れないと、がたがたになる。All of me, は彼にとっては軽くやっているのかもしれないが、しっかりとアピールし、その次にくる Why not take all of me の Why not take をやしゃべるように not take を特につめて、その後につづく all of me の all をぎりぎりまでのばして of me も語尾はかなり意図的にゆるく流しつつ、歌っているのにしゃべっていた方向へもっていく。このような感じで、全体が、心地よく柔軟に最後まで芯のあるシナトラらしいリラックスしたショービジネスな歌が繰り広げられている。

## ヒリーホリディ

ビリーホリディの歌の魅力のひとつに、どこか憂鬱で独特な繊細さがある。この曲では、普段の話し声と変わらないような感じでありながら、のびやかにしているところが多く、そののび具合の中でどこか予測のつかない、つかみどころのない微妙なタイミング、音の入りや引きが面白く、スイングしながら気持ち良く歌っている。こういった独自の感覚も、いつのまにか聴き手を引き込ませていると思われる。少しずらして、のばして、なめらかに入りながら、そのあとの取り方も独特でありながら自然で、本当に体の芯や血でリズムを発しているのを感じる。自分が思うままに、すごく感じてそれを歌にしている。イメージがしっかりあり芯から発していないと、これだけ伸びやかにやると、not take のところなどで、つめた後でもたつくと思われる。やわらかいゴムのように伸ばし縮め、スムーズにスウィングする。

## ダイナ・ワシントン

ブルースな仕上げが気持ちよく、ぱっとしゃべりきったり、シャウ トががっつり入って、いつ聞いても新鮮で、印象深い。一発目の All of me を少し前へのめりこむように入りながら短めに軽く言い 切り、そして Why not take とすこし強めに入り、all of me の all をかなり長めに伸ばし、me でニュアンスをつけるが、すごく気持 ちが伝わり、ここまでで、彼女の持ち味、チャーミングでどこか奇 抜な我や個性が自然とでている。この1フレーズをしゃべるだけな らまだしも、これを実際に音楽の中で、言い切り、歌いきるとなる と、ものすごく体を使うことを必要とし、日本人の身体使いからみ てもなかなかできないことである。後半度々でてくる強い語りこみ やシャウトは鞭のように体の芯からバシッとやって跳ね返ってく るような華麗ラインが切れることなく繋がっている。一回でも跳ね 返このように度々それを入れていくと、曲が崩れていくだろう。リ ストのどの歌手もそうだが、体の芯から発するノリの中で、彼女は 芯から切り込む感覚を多く用いて、高いテンションでこの一曲を奇 想天外に仕上げていく。

## ルイ・アームストロング

イントロからエンディングまで、ものすごい存在感を感じさせる。 歌うことと、トランペットを吹くことに大した変りはなく、またし ゃべっている映像をみても、歌と大して変りがなく、非常に面白い 人である。自分が感じているままに描いているんだという風に、実 に自由に気楽にこれが人生そのものという具合に仕上げている。最 初のイントロのトランペットを聞いていても、何かそこにストーリ 一があるのだなということが感じられ、引き込んでいく。そして最 初のフレーズの入りをhmmm とハミングで勢いをつけて、All of me! と言い切る。All と Me の両方を強調し、その次にくる why not take all of me baby~と、同音で続けしゃべり叫び落とし込むような感 じは、歌詞の感情も強く感じられるのと同時に、そのままトランペ ットを吹いているような音に対しての感覚や子供が叫んでいたよ うな、自由な感覚を自在に取り出し、ストーリーがより展開してい く期待感をもたせる。瞬時に自分がどう描きたいかが見え、そこに 体がすぐに反応している。強いダミ声をあそこまでやわらかく使え ることにも、こうして聞いていると改めて驚かされる。生きてきた 環境の中から培った言語感覚と身体性の中で、想像を絶するほど、 圧倒的にたくさんの音楽が彼の中で鳴っているのだろう。

## サラ・ヴォーン

少しずらして最初の All of me と余裕で鼻歌のように入る。彼女は、言葉や詞の中にある感情に対してブルージーになったり、めらめらと描くというタイプではなく、多くの曲の中で、音、ハーモニーに対してインスピレーションを豊富にだす。一つの和音や流れの中で、いくつもの音をスイングし、何色ものイメージをだせるような、魔法のように華麗な描きの持ち主であると思う。また一流のピアニス

トのように、音に対してタッチの感覚もとても繊細である。もとも と初期の頃は、歌い手ではなく、プロのピアニストとして活躍して いたとのことで、音に対しての感覚やスキャットからは、声を楽器 のように扱う感覚と、歌の旋律だけでなく、曲をものすごく深くよ くみえていることを感じる。

## エラ・フィッツジェラルド

はじけた明るい声。最初の All of me を全部をノックするような、アクセントを入れ、そのあとにくる Why not take も打楽器のように入れて、次の all で流す。本人があまりに何気なく楽しくやっているので、よくありそうに思えるものの、裏拍を芯から気持ちよくとれてないと、こういう部分も、表面的にノリを日本人は抑えがちで、難しく、もたつきやすいと感じる。

## 竹内敏晴氏×福島氏対談(3)

NAK125 W4/MN110120

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)

## T (竹内敏晴氏、以下 T)

僕は、あなたの本を拝見して大変賛成だったのは、出しやすい声から出すということ。それでなかったら、言葉というのは成り立たない。それから、息から声にしろとおっしゃたでしょう。これはすごく大事なことで、今、私がたどりついたのはそこなのです。息をちゃんと吐くことができなければ、どうにもならないということはとっても思います。

## F(福島英氏、以下F)

誤解されると、今度は息だけで出す人とかも出てくるのですが(笑)。

Τ

(笑)。それでも息がちゃんと吐ければ、声になっていく。けれども、声だけ出そうと思って一生懸命やっていても、絶対に喉を詰めてしまうだけで、どうにもならない。

## F

そこが役者と日本の声楽を出た人の違いかもしれません。 ミュージ カルと違い、 役者はかなり無理しても表現しようとする。 声はかす れても演技はできますよね。

## T. はい。

F

その声のほうが心情が出る。ところが日本の音楽になると、つまり歌で高いところを出さなければいけなくなると、声を響かせないと、音として高さがとれないから、発声する。声楽家はすぐに声をやられないように、高いところを出すための発声法を工夫してしまう。私が最初、舞台のようなもの、合宿などでは作品をつくらなければいけないから、演出のようなことをやったときに、気づいた。それは、伝わる人は息を出しているんだと。息は体。黒澤映画を見てみると、声で喋っているのではなくて、すごく息が聞こえている。ここは外国人のオペラやミュージカルと似ていると。日本人の歌は息が聞こえない。これでは説得力が違う。

## 1

私は、オペラというのは、2,3個しか演出していないのですけれど、 その中のひとつは「夕鶴」です。これは私の先生が演出していたので、亡くなってからしばらくしていたのです。子供たちが帰ってき て、「おばさーん おばさーん 歌うとおてけれー」という。僕は、とにかく皆バラバラと出てきて、いきなりバーッと歌えと。声がずれてもかまわない。そういうこと自体でも子供であるのだからというやり方をやっていたのです。そうすると結構、皆弾んできて、ポンポンと出る。ところが7.8年前になりますが、名古屋で私を知っている人がいて、もう一度「夕鶴」を演出してくれと。まったく新しい、美術的にいうと新しいつくりをやったのです。けれど、驚いたのが、子供がダメなのです。

僕ははじめ、歌をやらないで台詞の稽古からはじめたのです。というのは、声をそろえて、「おばさーん おばさーん 歌うとおてけれー」とやるのです。そのときは活き活きしているのに、歌になったときに、皆、パタッと立ち止まって直立不動になって、きちんと並んで、「おばさーん」と(一同笑)。そうではないんだ、子供が遊んでいるのだから、バーンとやる。それで子供たちは少しはよくなった。ところがしばらくするとまた皆こうなっている。私が戻ると全部先生たちが直してしまうのです。先生が声がそろっていないとか、あなたはもっと声が弱いからちゃんと出すようにしなさいと、ただ立って歌っているから、子供にならないのです。これは子供の問題ではなくて、指導者の問題です。

## F. 教育の問題ですね。

### Т

何がその舞台で一番大事なのかをわかっていないのです。ただ声を そろえてきれいに歌う。 きれいに横に並ぶでしょう。 子供がきれい に横に並んで、横を向いてしゃべっていたのでは、 どうにもならへ ん。

### F

教育というのは気づかずに入っているから怖いものです。うちに来た年輩の人に、とりあえず好きな曲を好きなように歌ってくださいといったら、いきなり唱歌「紅葉」とか「赤とんぼ」とか歌いだして、そんな教室でやったものではなくて、いつもカラオケでやっているようなものを歌ってくださいというのです(笑)、こういうところに来ると、そういうものを歌ってはいけないと思うのでしょうか。そのときの歌い方は、学校でうまく歌えなかった歌い方だから、やってはいけないことが全部入っている。

## T. / V V Y (笑)

## F

私も音楽教育なんかあまり受けていなかったつもりだけれど、優秀 な人ほど悪い影響だけはすごく受けている気がします。楽しかった 覚えがないのです。

## T

いつだったか忘れちゃったけれど、武満徹さんが吃音、どもりに戻ってみろという文章を書いたことがあります。スラスラスラスラいくのではない。するとそこにリアリティが出る。どもりの人が喋ろうとして、詰まっていて「おおおおおいっ」という、「俺」なんて言っていたら間に合わないから、「すすすすすー好きや」と、バーッと出てきたときの迫力というのはすごいですね。子供のころから何人かどもりの友達がいたけれど、僕はずっと感心していた。言葉に非常に力がある。一言がバッときたら、バッと言葉が成り立つというか動けなくなるくらいに、ちゃんとつかまえられる。ところが数年前、どもりの人のレッスンをやってみると、今のどもりはそうではない。

## F. そうですか。

### Т

そういう人もいるけれど、少ない。というのは、今のは時代病ではないかと思います。つまり「うぁぁぁ」とつっかかるけれど、「私はああでこうで、こうこうでああでターッ」っと喋るのです。すごい勢いですよ。俺みたいに喋れなくて、やっとこ喋れるようになった人間が、こんなに喋れる人たちの前で、何をレッスンする必要があるのかと。結局、追い立てられているだけ。ゆっくり喋ればね、というのは、短い時間で早く喋らなければいけないと思っているでしょう。ひとつのセンテンスがあるとして、最初の音を喋ろうとしているときに、もうおしまいで喋ろうとしているからつっかかります。

これは役者にもある病気です。役者は台詞を知っているから、喋るときに、最初に喋る台詞自体をちゃんと語らないで、全体をいっぺんに喋りたくなってしまう。そういう役者がたくさんいて、これは一流になれない。音というのは、1音1音出てこなければダメなので、1音1音出てくる音を、時間の流れに従って並べていかなければならない。それをちゃんとやらないと言葉にならないというのを、いまだに私は実感していることです。

### F

一流の人はそうですね。声をつかんでいて、それをきちんと動かす という、たとえられないのだけれど、一流の人がパットでボールを 運ぶというようなプロセスがあります。ほとんどの人は声が出てし まうほど、その動きをじっくりととれないですね。

### Τ

ああ、そうでしょうね。パッと球が当たったのを運ぶ感覚ですね。 0. 何秒のことですけれど、あれと同じことですよね。声をコントロールするのは。

### F

あるなという気はしますね。私だったら、濡れたビニール袋とか手袋だったらくっつくから、振り切れる気がするけれど、そんな感じなのかなと。普通の球だったら、一瞬ですから、それは無理ですけれどね。

## Τ

たぶん、パッと球が当たって、こちらに球が食い込んで、食い込む のを運んでいって、これがこう離れていく。この間が高速道路みた いに感じられる。

## F

そういうのがなければ、ファウルにしたりとか、狙ったところに打ったりとか、そう簡単に角度をつけられるものではないでしょう。それは、F-1のレーサーでも違う。でも、子供たちにも、きちんとまとまらないと、声に出せない子がいますね。そういう子が教室の音楽になると、すごく劣等生になりますよね。

## Τ

僕の知っているかぎりでいうと、それがある集中の深さにいって、あるまとまったときにはすごい声が出る。ところが先生たちは、ずっと浅いところで、一生懸命追い立てるというか、急くものだから。そういうところで皆が出ている声と付き合っているというのは、照れてしまったりしり込みして全然ダメになるでしょう。一人になって、集中が深くなって息が深くなったときには、すごい声が、すごい声というのは僕の場合、リアリティがあるという意味で、大きいとは必ずかぎりませんけれど、そういう子がときどきいます。

## F

国語か体育の授業になってしまうのでしょうが、日本の学校という

のは、皆で合わせて読んだり発表したり、あるいは優秀な子が答辞 を読んだり、全部声にリアリティがないですね。あるいは選手宣誓 みたいに、大きさとか気構えだけのことを形式的にチェックしても、 伝わるリアリティを先生方はまったくチェックしないですね。

### Τ

まったく僕もそうだと思います。僕の中では、日本というのは本当に珍しく、国語の教育をしないところ、言葉で喋る教育をしないところだと。本当に今レッスンしながら、本来からいうと、これは子供のときにやることを、意識的にあなた方にやるしかないからやっているんだよということになります。

### F

幼稚園のときまでは、泣いたり声を出すのに、どなったり共鳴したり、そういう世界が成り立っているのでしょう。学校教育に入るとストップですよね。

### Т

突然思い出しましたけれど、たとえば「大きなくりの一木のしたで」、 これを言葉で言うと、「大きな」となりますね。「お」が2つあって、 「お一」と伸びるのではなくて、2つの「おお」があって、2つめ の「お」が1つめの「お」より大きくないと、大きくならない、日 本語としては。その「おおきな」というのに、時間がかかりますね。

F. そのあたりはわからないでしょうね。

### Т

あの歌は、「大きな栗の木の下で」という歌でしょう。異様な感じがして調べたのです。大体、栗の木の下で遊ぼうという子がいますか。花が咲いているときは臭くてダメだし、秋になったら、栗のイガが落ちてくるのだから、危なくて、いるわけがないですね。あれは、調べてみたら、マロニエらしいです。

F. ほう。

## Т

大きなマロニエの花が咲いている下で、あなたと踊りましょうと。これならわかります。だけれど、大きな栗の木の下って、大体大きな栗の木を見たことがあるか、そういうのはあまりない。僕はある、仙台にすごい栗の木がある。一抱え以上あって、700年くらいあるお寺の真ん中にあるのですけれど、4月くらいになって花が咲くとお寺に入っていかれないのです(笑)。いくらなんでも、大きな栗の木の下ではないでしょう。少なくとも日本語として。

F. ニレの木とかに(笑)。

## Τ

今、大きなマロニエに変えて、歌っているのです。それだけで皆、歌い方が変わりますね。「あなたと私」という振りがありますでしょう。あの振りがはじめてみたときに私はびっくりした。何という自閉的な歌だろうと。「あなたと私」でしょ、「仲良く遊びましょう」でしょ、仲良く遊ぼうという気がするか?自分を抱きしめているような気がします。そういう振りを無自覚でやっているということが、僕には理解できないですね。

MC. 歌詞もそうだし、変な歌ですね。

## Т

あれはアメリカからきた歌で、元はヨーロッパらしいです。大きなマロニエの木の下で、というのは、ひょっとしたら、こうやって踊

るような。 ロシアのような。

Τ

振りが伝わってきているのかもしれません。けれども、日本語でやったらおかしいです。仲良く遊びましょうと、どうするのと聞いたら、皆、手を出しますものね。そういうことを含めて、体と言葉が ぎくしゃくしていたら、それはもう声は出ないですよね。

### F

私も先生に言われて、いろいろ思い出しました。そのくらいに、無意識に受け継がれて、小さな頃ですから抵抗なく、何かしら何かがあるからまた受け継がれていくのでしょう。そこですでにギャップが、誰にもチェックもせず、かたちだけが継承されています。前の合宿で、大きな荷物と小さな荷物を持つような振りをやらせると、できないですね。本当に大きな石でも持ってこさせないと。大きなという振りをして、小さな、軽いなと。すごいそこは重いんだよ、グッとやってごらんという実感がないですね。

### Т

僕はそういうときはたいていおんぶをさせる。歩いてごらんと。4 人で1人、おじさんを持ち上げるとか、実際にやらないと、そうす ると呼吸が変わりますものね。

### F

今はそういう負荷をかけたり何か刺激を与えなければできない。今までであれば生活の中からつかめた。そうは言っても農作業をしているわけではないから難しいのでしょう。プロとアマチュアの子を見ていて、パッと宅急便屋さんが来て、荷物を運ぼうというときに、プロの子はもう動いているのですね。今の普通の子は動けない。誰かが指示したら動く。そこの差はすごく大きい。環境や育ちもありますけれどね。

## Τ

体が動かなければしょうがないですよね。息がこう、流れ出て行かない。

## F

今はそこに許可を求めるのではないけれど、皆がやるからとか、周 りをみてと、先に自制が入ってしまっている。たぶんすごく苦しく してしまっているのでしょうね。私のころは、何でもやっても、や って怒られたらダメとわかればいいやというくらいで(笑)。今は 怒られることや声でいろいろ言われることには、すごく弱いから、 こっちもすごく気をつけて言わないと、喋っているくらいでも、感 じすぎてしまうような人もいます。そういう意味だと、声で気づく 経験自体がすごく少なくなっているような気がします。

## Т

そういう意味でも学校で、早く喋るということをせかせないでほしいと思います。ちゃんと一言一言が相手に届くように、息を深くちゃんと喋るというふうに、少なくとも学校の先生がそれだけ考えてくれることで、ものすごく違うのではないでしょうか。今ものすごく早いでしょう、喋るのが。

この間、大臣のを聞いていてびっくりした。どこの高校生が喋っているのかと聞いていたら、これが京大助教授の何とかと、びっくりしたね。その次の次の日に、また同じ、ニュースか何かの後で、またパッパとしゃべっている。はてな、またあいつが出てきたのかなと思ったけれど、声がちょっと違う、しかし喋り方がよく似ているなと思ったら、東大助教授と、声を聞いているともう高校生にしか思えない。

とにかく誰に話しているつもりなのだろうかと、こういう喋り方は 誰なのかわかるのかなあと、自分の中で考えたことを喋っているの は間違いないのですけれど、誰に聞かせるわけではないのでしょう ね、あれは。ただ、パーッと並べてしまっている。あんなに幼い声 であんなに浅い息で、あんなに早く喋るのかと思ったら、僕はぎょ っとしましたね。

### F

国語の先生にも多いし、テレビでもいろんな講座がありますね。 偉い先生ほどそんな感じ。 偉いというよりは、 本当に偉い先生はお坊さんみたいに喋りますものね。

## T. / V V (笑)

### F

あれも、ひとつの呼吸、日本人の呼吸なり、伝え方だとも思うので すけれど、そういう話題になってしまうと、働きかけばないですね。 知識を売っているつもりだから。

### Т

そうなんでしょうね。知識を売っているというのが正確な言い方で、 知識を並べてお店に広げればいいわけでしょうな。

### F

テレビというメディアが入ってくると、状況的に違ってしまう。相 手もいないところで喋れといわれたら、辛いだろうなと同情もした い。

### Τ

それはそう思います。絵本や何かの読み聞かせというのがあるでしょう。あれが、僕はずいぶん違うと思いますね。読み聞かせだから子供がいるわけです。子供が面白がるとか理解できるように喋らなければいけない。だから、うまく伝わらないときにはもう一回言うとか、この絵をよく見てごらん、入るとか、いろいろな形で子供に話しかけなければいけないわけでしょう。

ところがどうもこの頃の呼びかけはそうではなくて、名作がここにあるから、それをきちんと芸術的に読むと。芸術的に読んだのを子供に聞かせる。子供がシーンとしているところに聞かせて読んでいるうちに、芸術的な感受性が伝わるというような、ある意味では傲慢な考え方をしているのではないかと思える。

こっちに生きる作品をつくって、それを向こうに渡すという、一言一言、相手に話しかけているという感じがないわけです。子供たちに話しかけていないということを言っても、そのことがわからない。僕は、よく呼ばれてレッスンを頼まれるのですが、話しかけていないということをいくら言っても、話しかけているということ自体がわからない。一所懸命、呼び起こして、こう広げてこうやってこういうふうに声を充分に出して読んでいると、作品をつくっているということしか頭にないのです。作品をつくるということなんか、子供に話しかけるのに何の意味があるのかというと怒られそうですけれど。

[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 2010.12 月+続き W5

「ヴォイストレーニングの"ビフォー&アフター"」

ヴォイストレーニングを目的と結果、ビフォーアフターでみてみましょう。

トレーニングをしたのですから、何かが変わるわけです。いろんなトレーナーのあげる例をみると、大体、次のようなものです。(私もいくつか例示してきました。特に取材などでは、端的に言い切らされてきました。)

しかし、最初に申し上げておくと、ヴォイトレにおいて、結果(終点)はもちろん、始点(現状)を定めるのさえ容易なことではありません。しかしだからこそ、ことばを使ってはっきりさせたいということになります。それが逆に、一つの目安としてのことばのイメージが一人歩きして、トレーニングの進行や効果を妨げている例はとても多いのです。

Before  $\rightarrow$  After

高い声が出ない 高い声が出た
 大きい声が出ない 大きい声が出た

3. 声がかすれる 声がかすれなくなった 4. 声が疲れる 声で疲れなくなった

5. 声が弱弱しい 声が強くなった 6. 声が出しづらい 声が出しやすくなった

7. 声が途切れる 声が途切れない (途切れにくくなった)

8. 声が悪い 声がよくなった

このうち、1の声域、2の声量は、相対的なものでしょう。「まわりの人に比べて劣っていたのが、人並みになった」ということか、「自分の中で出しにくかったのが出しやすくなったのか」、これもあいまいです。高い声も大きな声も人間としての限度もあるし、個別にその人の限度もあります。

しかし、ビフォーアフターでみるなら、「前よりよくなった」で 充分かとも思います。その人の中では、トレーニングにしろ、レッ スンにしろ、やればやらなかったよりも大体はよくなります。相当 やってからレッスンにいらっしゃる場合は、さらなる伸びしろがそ れほどないということもあります。

## 〇「うまくなる」という目的の程度の問題

たとえば、英語を学ぶのに「先生について勉強したらうまく話せるようになりますか」と聞いたら、「必ずうまく話せるようになる」といわれるでしょう。これまでやったことのない人は、レッスンすれば少しずつ話せるようになるので、そのことばは間違いではありません。しかし、ニューヨークに行ってそれなりに通じさせるとしたら、1、2年では無理でしょう。その目的からみたら、全くうまく話せるようになっていないはずです。もちろん、これもスタート時がどのレベルかで大きく違います。

声や歌は誰でもそれなりの経験はしています。ですから、英語でなく、これを日本語で例えてみましょう。日本語をもっとうまくなりたいと思ったら、あなたはどうしますか。とたんに混乱しませんか。話し方教室に行けばよいのでしょうか。日本語教師養成講座なら、外国人に教えるための知識が学べます。相手の国によって教え方も異なります。一口に日本語といっても、漢検、故事成語の勉強・・・いろんな分野がありますね。

声も歌も同じです。あなたが何を求めるかで、トレーナーも専門 が異なるし、やるべきことも異なるのです。

ですから、私は、このビフォーアフターを、「『ヴォイストレーニングをしていない声』が、『ヴォイストレーニングをした声』になった。」ということで括りたいと思います。その要素のいくつかは、先に述べた中に含まれるのかもしれません。しかし、単に高い声や大きな声が出たから、ヴォイトレの結果が出たとか、ヴォイトレでできたというのは、とてもおかしなことです。

## 〇状態と条件によるレッスンのスタンスの違い

いつも私は述べていることですが、今の状態での調整(バランス) と、今の状態ではできないレベルへの条件の獲得(強化)というのは、別のことです。トレーナーの高声の発声の真似をしてすぐに出せたというのは、いうなれば調整にすぎません。そこがスタートというなら、よいでしょう。

しかし、そこでコツを得たつもりが、体や感覚の条件を整わなければ、それはクセとして表向きのやり方をつけてしまっただけということもあります。とはいえ、レッスンとして教わるのですから、すでにそのことがしぜんなことでないと考えるならば、副作用としてこのクセからスタートしていくのは、悪いことではありません。

ただ、たとえば、高い声を出すことが目的の人は、このことで目的はほぼかなえられたのですから、このくせをスキルや技術 (テクニック) と勘違いするのです。

歌を真似るのも全く同じことです。それは、その人の体や感覚に 土着していないものをトレーナーから表向き移行し、仮に植えつけ られただけです。

(元々、目的の取り方が「高い声を出す」というのがよくないというか、そんな副次的なものがメインになるところでおかしいのです。)

とはいえ、これらは皆で同じように上手になろうという学校教育の一環レベルと似た話なのですから、ここで取り上げるまでもないことです。まさに絶対音感に価値があると思って勉強するようなことと似ています。

日本人のそういう確からしいもの(何の意味もないが、基準としてわかりやすいもの、その基準だけを単独に取り出せるもの)を他人と同じようにやりたいというスタンスのレベルでの問題です。そういうことでも、レッスンにおいては、尚さらに絶対視されてしまう傾向が強まるのです。

ですから、私がスタートとしてはよいでしょうといったように、そこから自分のものにしていく、身につける努力をすればよいのです。しかし、それがわからないから、こういう人たちは、さらに次の仮目標(この場合なら、もう1、2音高く音を出そう)にばかり興味をもつのです。トレーナーもまわりもそんなことを評価し、ほめてくれるからです(外国語を覚えた単語数で誇る日本人ですから)。もっとも大きな問題は、主体的であるべきレッスンで、そういう目先の効果だけを基準にすることで他人(トレーナー)依存になってしまうことです。

## ○目的に対する現実問題とは

大切なのは、一音でもトレーニングした結果の声が出てくることです。 つまり、トレーニングをして、「トレーニングしていない人には出せない声」にするということでしょう。

高い声を出そうとしたら、簡単に出せる人がたくさんいるのに、できない人がそれを無理に補正することだけに年月をかけていると、早々に限界になるわけです。できて当たり前、だからやらなくてはいけないということではありません。できても、何ら強みにならないということです。カラオケの上達法は、今では高音やファルセットをそれらしくすることにつきます。

あなたがしっかりとした声を本当に身につけたいと思うなら、そういう人たちの目的には、あまり関わらないことです。それは、結果として、あなたが本当の個性(個声)を出せずに終わるのを選んでいることになります。体から表現できるしぜんでパワフルな声の可能性は、眠ったままなのです。

絶対的に自分の声がトレーニングされ、トレーニング以前と一声 で、つまり一聴で違って聞こえるレベルにするというだけのものを

選ぶことです。少なくとも、それが私の考えるヴォイトレなのです。

声域、声量重視(特に高音)の考えは向こうのすぐれた歌唱をする人のコピーからきたものにすぎません。現に、そういう人たちの目指すオリジナルのレベルの人たちは、何も苦労せず語りかけるように歌っているではありませんか。それなら、まずは語りかけられるように、歌える声の獲得が先でしょう。

短期、目先の目的のみに価値をおくと、トレーナー自身が気づかないうちに、いやむしろ、相手のために親切に頑張るほど、トレーニングの大半の問題を刷りかえてしまっています。

もっともそれがわかっていても、相手が求めるから、対応しているトレーナーもごく一部にいます。対応すべきは、現実問題だからです。

何よりも一声を変える方が、声域声量などよりも大変だし、わかりにくいからです。時間もかかります。しかし、これがわかりにくいのは、低レベルでの格闘だからです。

素人にもその違いは一声でわかる、それだけの声でなければ、どうしてトレーニングの成果といえるのでしょう。

鍛えられた声の見本は、CD、DVDにいくらでもあります。私は今、能、狂言、歌舞伎の演者に接していますが、そこでの第一人者は声だけでも第一人者です。

つまり、トレーニングされた声を示せるトレーナーが、あまりに 少ないのです。(むろん鍛えられた分、個性的でアーティスト性を 帯びるケースもあるので、そこはメリットとデメリットがありま す。)

## ○体でみせる声の基準

私の会ってきた欧米のヴォイストレーナーにも、二通りいます。 ただ、少なくとも私は、その声で示せないトレーナーのいうことは あまり信じません。何ら能書きや理屈はいりません。声で話してい るのですから。ただ、そのようにして出来上がっている体、感覚は あまりにしぜんですから、そう簡単に真似のしようもありません。

そこでときおり、私はトレーニングのプロセス中の人の声のビフォーアフターを聞かせていました。でも、それはあなた自身の声(のど)とは違うので、参考にしかなりません。とにかく、皆さんにもヴォイトレを本格的に行うと、声自体が変わることを知って欲しいのです。

声の判断にも好き嫌いは入ります。私の声が嫌いという人もいるでしょう。ただ、私はいつも歌も声も学びたいなら、好き嫌いでなく、優れているかどうかでみるべきといってきました。私は少なくとも自らの声でそれを示してきました。

残念ながら、このような声の本質やその形成プロセスをよく知るトレーナーはあまりいません(外国人のトレーナーは、日本人については、自分たちがしぜんと獲得してしまった声の形成プロセスを示せません)。

声の深さ、息の深さの見本は、私はいつでも瞬時に示しています。 すぐには絶対に真似られないから、トレーニングが必要なのです。 もちろん、そんなことをしなくても素質と育ちに恵まれたプロや プロレベルの人もたくさんいます。すぐにそのようにできる人はそ うしたらよいのです。海外でも日本でも、ヴォイトレなしに一流ヴォーカルとなった人はたくさんいます。私のヴォイトレは一流の声の持ち主のプロセスを凝縮したものですから、そういう人は、私の述べているヴォイトレをしたことになるのです。

ヴォイストレーニングはトレーニングというのですから、負荷を かけ、それで器 (体、感覚) を大きくします。 ヴォイス=声 (のど) に負荷をかけるということが誤解の元ですが、のどの筋肉、呼吸筋、 体の筋肉などを鍛えるのです。

もちろん急にハードに行うと壊します。副作用も出ます。そこを チェックしなくてはなりませんが、それはとても一人では難しいで す。特に自分で自分のをみるのは無理に近いです。だから、レッス ンなのです。

これがそれぞれの人に「今、調整して使えるもっとよい声(ベターな声)」と、「今からトレーニングして得られるもっともよい声(ベストの声)」があると分けて、私が述べてきた理由です。現に、私のところのトレーナーも、役者、声優の第一人者も、たとえば平井堅さんも声は声としての完成度(話し声も応用性に富む)をもっているのです。

学校の先生や医者、言語聴覚士、演出者、プロデューサーなどのいう、いい声は前者の「ベターな声」にすぎません。彼らの声自体は、それにも値していないことが多いです。(それはそれでよいのです。なかには、体やのどのとても弱い人もいます)

## 〇動きの理解とトレーニングの実践は違う

いろんな器具やメニューを使って、発声のシステムをわかりやす く知ることはよいのですが、それは一つの気づきのきっかけにすぎ ません。その後のトレーニングに結びついていないこともよくあり ます。

私は技法を教えるときと、実践として実力をつける練習とは、分けるべきだと思っています。レッスンとトレーニングの違いをきちんと知ることです。

トレーナーにさえ、こういった気づきのレッスン=トレーニングと思う人が多くて困ります。たとえば、私が既刊書で述べてきたように、「できる限り長く息を吐く」ようなことはチェックであり、トレーニングとしては、気をつけないと悪いくせがつきかねません。トレーニングでは、短く息をくり返し吐く方が実践的です(もちろん目的やその人のタイプにもよります)。中には無理やりにのど仏を下げさせたり、のど仏を押させるようなトレーナーもいます。(一つ間違えると、大変に危険なことですが、トレーナーがついているときはトレーナーの意図によります)

ストレッチも使い方によっては、効果的ですが、そのあとすぐに 発声するのは感心しません(直後では、リラックスにはなりません)。 こういったことは、あまりにたくさんあります。

## ○緊張度・メンタルの問題

レッスンでの緊張は、私はよい実践経験と思っていますが、これも相手によります。極度に緊張しやすい人は、若くやさしいトレーナーで始めさせます。これもそこでリラックスできているからといってうまくいっているのでありません。ケース別の導入(対処的)の一手法にすぎません。次の段階では、改めていくべき課題をそこに内包しているということです。

WO/101121

Q. トレーニングが完成しないと歌はうまくならないのですか。 A. まず、ここでいわれる完成というのは、どこまでかということを指すのかということになります。歌がうまくなったのを完成とすると、トレーニングはそこまでとなるのでしょうか。歌がうまくなるというのは、どこまでなのかを考えると、よくわからなくなりませんか。あえていうのなら、歌もトレーニングも本人が必要とするところまでです。さらに必要があれば限りもありません。

現実的な対処としては、意識的に、集中的かつ部分的なトレーニ ングをするとき以外は、そのときどきの完成を歌に対して求めるス タンスにする方がよいと思います。

よほどの確信がなければ、一人で行うときは、トレーニングのために歌がうまくいかないことが生じたとき (普通は生じます)、その位置づけがとれないと思うからです。

むしろ、トレーニングはトレーニング、基礎条件をアップさせる のですから、それは後で効いていると考え、今は今の歌の完成度を 問うてください。

私はトレーニングは基礎、せりふや歌は応用と述べています。器をつくるのと器の中で整えるのは違います。私の考える声の基礎づくりのためのヴォイトレとは声楽のようなものですから、それは声そのものやその声の動き(つまり、オペラでの勝負どころ)にストレートに反映します。

しかし、音響効果、マイクに加えてステージの演出やパフォーマンス効果の方が大きくなった J-POPS 系の歌を目指すと、声はその初期条件(体から出る声や呼吸で完全にコントロールすることなど)よりも、声の使い方や声に乗っている気持ちや詞の伝え方などが優先されがちでしょう。

こういう場合、発声にもバランスや柔軟性の方が、声の動きよりも、ひびきの集約度などが問われるでしょう。ちなみに、カラオケ教室などでは、安易なヴォイトレともいえる高音の共鳴などばかりに一喜一憂していることが多いようです。それが悪いとか間違っているということではありません。そこから入るのはよいのですが、それを目的としては、そこまでになります。歌を早く上達したい、上手に歌いたいというなら、そういう制限(限界)を早く作った方がまとめやすいので、つい勘違いしてしまうのです。

## Q. トレーニングの目的とは何ですか。

A. トレーニングはすぐに役立たないことを行うといってきました。 そこで、できるだけ大きな器、つまり余裕をつくることです。形だけで左右されない実、懐を深くすることが本来の目的です。

具体的には全力で歌っても、その声の限界を他人に悟らせないことになります。それがその人の奥行きとなり、可能性の暗示、ひいては見えない魅力、飽きない表現になります。

さらに、不調のときでもカバーできる力 (フォロー、余力) が必要です。

私がプロとのトレーニングで目指したのは、今すぐの歌唱力の向上よりは、こういう器づくりの方でした。つまり、将来に大きな可能性が開かれている方向での基礎づくりというものです。

そのため、出ない声を出そうと頑張るのでなく、出る声をより完成させて表現しつくすこと、それができる声、呼吸、体づくりを目指したのです。

これは、当時の歌唱指導者の多くが、歌のために出ない声(特に 高音)を届かせるだけを目的としていたのとは、全く逆の立場でし た。

すでに出ているとみえる声でさえ、大きなギャップのある一流の 声との差をみつめ、まずは一声、一音ずつ埋めていくことです。そ の中での繊細な使い方を知るために大きく出せるようにしつつ、そ こで音楽的感性やフレージングを伴わせようとしていくのです。

WO/101126

## 〇見本をみせることについて

このテーマは意外と、大きな問題です。ケースによっても立場によっても、異なることを前提に、私の思うところを述べます。私のこれまでのやり方についての、背景となる考え方を語れると思うか

らです。研究所内に、トレーナーを多数抱え、全国各地のトレーナーの質問を受けている立場として、どこかで一度、詳しく扱う必要を感じてきた問題でもあるからです。

まず、今の私の研究所では、見本をみせることについては、トレーナーにほとんどの権限を与えています。その結果、少々無理をすればですが、レッスンでの見本の実状については、次のような分類ができます。

- A. いつも見本をみせる
- B. ケースによってみせる(相手、メニュー、年月、分野)
- C. 特別なケースだけみせる
- D. 見本をみせない

邦楽やクラシックの人には、Dのようなトレーナーがいるのは、信じられないかもしれません。あるいは、ポップスや役者、声楽家などでも、Aのやり方のトレーナーは、Dはありえないと思うかもしれません。私自身は、BとCあたりをうろついてきました。グループレッスンなど、形態や目的によっては、Dでありました。もちろん、この場合、CDや他のトレーナーを使えるからです。

※私のレクチャーやセミナーでは話中心で、相手に実習をさせる時間がほとんどとれません。そこで、一つ二つのキィとなるところだけみせていました。今の私は組織として、トレーナーをプロデュースする立場になり、実習の機会は減りました。

これは年齢や声の衰えのせいではありません。確かに多忙で体調 が悪くなり、自分の声に不安を覚えてからは、自分のメニューを組 み、リハビリをし、調子を取り戻しましたが、そのことはここでは 省きます。

最近、歌わなくなったために、すっかり声が衰えた歌手出身のトレーナーをTVで見ました。歌だけに専念していたら、これほどにも声の力は低下しなかったでしょう。加齢のせいにみえるかもしれませんが、天性でやれてしまった歌い手ほど、声の管理についてはうまくできない人が多いのです。また人前で歌う機会が減るために、さらによくない状況になることが日本では一般的です。日本の客の寛容なことが裏目に出ているといえます。

## 〇トレーナーの声の完成度について (歌手とトレーナーの違い)

私自身はトレーナーが常に完璧で、完全な声の体現をしなくては いけないとは考えておりません。私自身は、むしろ自分の声を整備 し直したかったからです。その裏には邦楽の本格的指導という新し い世界への挑戦への準備でもありました。

多くの方は、教えている人は、教えられる人よりもずっとすぐれ ていると考えています。声については本当にそうでしょうか。歌や 大声、高声、演出、伴奏などでごまかされてはいませんか。

邦楽・オペラは、現実はともかく、師や先生が弟子や生徒という、 年齢もキャリアも実力も今、現在の教える人の力よりも下の者が学 びにきます。

しかし、果たしてすべてがそうでしょうか。一流のシンガーをみている欧米のヴォイストレーナーは、少なくとも、歌においては、そのシンガーに劣ります(何を歌というのかによりますが・・・)60歳をすぎたオペラ歌手が、30-40代のプリマドンナを教えるときに、その時点ではプリマドンナに声ではかないません。全盛期でも、必ずしもその弟子以上にできていたとは限らないのです。

歌とヴォイストレーニングは、専門分野として違うというのは明

らかです。そうでなくとも、レッスンもしくは教える、あるいは能力を見抜いたり、引きだすという関係は多くの日本人が考えるほど、ワンウェイではないのです。

関脇止まりの親方は、横綱や大関の指導ができないというわけではありません。20年前とは比べものにならないレベルの体操やフィギィアスケートの若い選手を、20年前の選手は指導できないわけではありません。活躍したことのない選手に、全日本の監督やコーチはできないのかというようなことを考えるまでもなく、どんな分野でも本人ができることと、教えることは必ずしも一致しないこともわかってきます。できなくともできる人よりも教えられる人も、できるのにできない人よりも教えられない人もいるということです。

※私のところに来ている、私よりもずっと歌のうまい大ヒット曲をいくつかもつプロ歴30年のヴォーカルは、「とても福島さんのように教えられない」といいます。私は彼を教えているのに、彼のようには歌えません。でも、彼は何かしらの価値を認めて、私に長くついています。自分は教えられないからと、新しい歌手を紹介してくれます。教える気がないというのが第一の理由でしょうが、それは彼が一流の歌手の気質があるゆえのものとも思うのです。

私は歌手を目指す人にはトレーナーを勧めていません。私自身が 役者や歌手をしながら、教えようとしない(もしくはできなかった) のも結論からというと、一流の歌手や役者は、その気質ゆえに教え られないという、相反するのが、ヴォイトレの分野ではないかとも 思っているのです。

ヴォイトレに携わる人の中には、たくさんの歌手や役者(もしくは元〇〇)兼、トレーナーの人もいます。その経験を否定しているわけではありません。しかし、第一にメンタリティの違いがあると思うのです。(なお、一部にある「プロの歌手、プロの役者でなくては、ステージの経験がないからよくない」という批判は、甚だ本筋を外れています。アスリートと両輪であるパーソナルトレーナーのようなもので、一緒にプレイするチームメイトとは違うのです。

付言すると、私もいくつかの大きなステージの経験があり、その感触がアマチュアの人を指導するのに役立ってはいます。ただ、プロはもっと場数を踏んでいるので、イマジネーションで理解するのに留めています。プロの 100 の経験を 1 の経験でも凌ぐくらいの100 倍以上のイマジネーションがなくては、トレーナーは務まりません。

どんな分野にも監督兼プレイヤー(プレイヤー真似ジャー)、演出家兼出演者、という人があまりにいないが、全くいないわけではないのにも似ています。楽器のプレイヤーなどでは、弟子をとるのはごく当たり前のことでしょう。ただ、それが声の問題になると、かなり複雑になるのです。

他人の声を扱うのは、多かれ少なかれ、自分の声にも必要のない 負担をかけます(音大ではある程度の年月を経て教わった上で、し かも相手も音大生というところでまだ可能と思われます)。

少なくとも、私は自分の歌やせりふでプロの力がついたときに、 同時に自分よりもすぐれたプロたちのトレーナーを始めたのです から、多くのトレーナーやカラオケの先生と始点が違います(この あたりの詳細は「レッスン史」に譲ります)。

## 〇体から声を出そう

ブレスヴォイストレーニングのレッスンの核は一言でいうと、 「体からの声を出しましょう」ということです。体から声が出るというのは、文字通り、その人が何かしゃべっているだけで腹から声が出ているのがわかること、欧米人にはふつうの人でもいますが、背中(つまり、背後にまわっても)から声が聞こえるということで す。英語の発声は、聴覚を鍛えることから入るトマティスのメソッ ドでは、その違いを明瞭にしているそうです。

〇メニューは「ハイ」で、半オクターブ

これで声が出ても歌やせりふは、一段上の応用レベルです。しかし、こういうベーシックな声が出ない人が多い(日本人にはほとんどいない)のだから、そういう声の発見や育成からスタートするのは、基本中の基本です。バレエでいうと、一本足で立てるとか、片足が頭の上まであがるなどということにあたります。それでステージにバレエができるわけではないのですが、そうでないとは、実力の差が一瞬でわかるということです。

次に、音楽的な耳のつけ方です。これは表現というもののうち、音声を誰よりも聞き続け判断してきた私の基準と、一流のフレーズのメニューを聞いてはコピーして身につけていくことで補わせていったわけです。遅く始めてプロの耳に追いついたという私だから、プロセスが伝えられるのです。

※考えてみれば、この根本的な発声が、声優、お笑い、役者、エスニックから邦楽と、本当にしぜんな声(リラックスして響かせるなどというレベルでなく、体から伝わってくるように鍛えられ、吟味されたレベル)を求める人たちに支持されて、今の研究所が続いているわけです。

もちろん、私と全く逆の価値観や立場もありましょう。私はそれ にも大きな期待をしていたのです。しかし、どうもそれはかつての カラオケの先生のようなものとわかってきました。つまり、表面を 変えるので速効性(楽に、早く、よくなる)はあるゆえに、あるレ ベル以上には届かないものなのです。

何度も述べるように全てを否定しているわけではありません。それでそのままうまくいく人は2割くらいいます。ただ、多くの場合、気づかないくせをつけ、そこで限界となるのです。しかし、これは声の根本からみるとしたらの話で、日本のポップスの多くの歌手は、このくせを個性としています。

日本には、声が人と違う(一人ひとり違うレベルに過ぎない)ことで、オリジナリティとみられ、ことばやストーリーの力でもたせるステージがほとんどだからです。

声そのものの育成やその使い方は、あて方、抜き方、ひびかせ方 などではありません。自分の音として楽器レベルでの音声をもち、 演奏として自分の音を奏でるということです。あくまで完全な演奏 能力を扱えるレベルでのオリジナリティであるべきというのが私 の考えです。

ヴォイトレでの速効性のある方法を、私は否定しているのではありません。何よりもプロ相手に、それをもっとも求められたのは誰よりも私だったからです。それに閉口して、誰もが(無名の人が)一から学べる研究所をつくったのですから。しかし、そこでもそういう要望が少なからずあり、今はさらにその傾向が強いから、今のような海外では全く通じないヴォーカルばかりになったともいえます。

でも、私の考えは考えとして、現実にはトレーナーとして、求められることに対応しています。ここのトレーナーにも応じてもらっています。私自身のトレーニングはベースの声づくりなのですが、それを伝えたり、他のトレーナーにお願いするときは、相手の要望によって柔軟に対応しているわけです。同じことのようでも、そういうことを知ってやらないのと知らないでやっているのは、天地の違いがあるのです。

こういったことが区別できないレベルで行われてきたのが、状況 に合わせ、声の使い方、つまり状態だけを変えるために条件が身に つかないヴォイトレです。最近のヴォイトレ出版物をみたら、その

タイトルに驚きませんか。編集者は一般読者の代表ですから、今や ニーズがこんなものに成ってしまったのです。

## 「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。

メモ 001~003 101123 W1/MNM110119

**<レッスンメモ>** 

レッスンでの歌とイメージの比較 お腹の声、深い声 表現力でみる 思ったように気持ちをのせる せりふを音にもっていく 音楽にことばを 転換、切り替え 息を吐いて、強調をつくる 押し付けず、こもらないように リズムとことばを声で結びつける 歌読みは、深く読む 優しい幼いからの脱却 鋭いこと脅すように のどを使いすぎない 相手の懐に入る勇気をもつ 自分を投げ出すこと 伸びやかさと支える息と体 条件づくりを優先する 高音、低音、バランスは分ける リアルな声にする 胸の位置はあげても力を入れない 息が声としてとぶこと ひびきとなること ひびきがコントロールされること 上向きより前向き 深くつくり浅く出す 急ぎすぎないこと 裏声を強くしすぎないこと 流れフレーズにのせる 絶妙に切り替える でこぼこにしない イメージは、予想させ乗せて裏切って納める マイクを通してのことをイメージする ブレスの早さと位置のチェック 滑舌、ことばの置き方 流れをデッサンしてみる 声、声の旋律、音楽としての旋律をみる 音色そのもの、フレーズ、間と組み立てをみる

## 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。

MNM110203

Q. 声の育成について。

A. 一つは、高いところでの調整。声から共鳴して、のどを開くことを覚えましょう。

顔は低いところであまり使えません。そこから体に降りてくると、 つながります。

もう一つは、低いところで大きく長く、強くできるようにしていく ことです。大切なのは、そのプロセスで力や悪声を省いていくこと です。そこから、息と体を変えることができます。

Q. オーディションのレッスンとトレーニングは両立できますか。

A. オーディションのためのレッスンは、トレーニングとは違います。 基準によってもかなり異なるでしょう。 両立はすべきです。

Q. 感情移入と声量声域の関係について。

A. せりふで悲しみを込めるとき、大声ではできません。しかし劇団などでは、大声からはじめていました。それは、体から声が出るようにしていくためです。声が出てきたら、その体を使って、今度は小さく表現すると、通じる、伝わるのです。最初から小さく演じようとすると、演じている形がみえて、伝わりません。小さい声を体で支えるほうが難しいからです。

ところが歌は、表現がせりふでなく、音の高さによって、つまり、高い声なら、せりふなしに悲しさが伝わるような効果を利用しています。ですから、高いところで体から声を出すより、共鳴の焦点だけをコントロールした声が主流となりました。ファルセットなどはまさにその例です。私はそれはそれでよいと思います。問題は、それがうまくできない場合、どうするのかということです。

体からの声は、最初、バランスもコントロール力も悪くても、体= 息、それを支える筋力や喉が強くなることで条件が整っていきます。 その上での共鳴なら、時間はかかってもトレーニング前と大きく変 わるでしょう。

しかし最初から調整だけでは、いくら時間がたっても、ある器用さから先にはいきません。(日本の歌い手やトレーナーの限界はここではっきり示されています) 先にいくためにくせをつけて、しぜんにではなく声をただ音にあてるためだけにつくっていきます。つくるというよりひずませていくのです。それが中低音においてさえ、いつまでも素人の声から抜け出せない原因です。(もちろん、高音が楽に出るような歌手やトレーナーは、中低音が苦手でもよいのですが、楽に出るのと楽にあてられる、つくれるのとは違います。演奏能力でも差があります)

Q. 感情を伝えたいがどのくらい移入するのでしょうか。

A. ニュアンスと感情とは区別しています。音楽でのニュアンスは 楽器での表現と考えるとよいでしょう。感情移入もその程度も具体 的作品とその担い手がいなくては答えられません。

Q. フォームづくりで力が抜けません。

A. フォームづくりは、いずれ不要な力をとり、しぜんに見せることを忘れないことです。

Q. 歌の途中でことばにしたいが、すると目立ちます。そのために 流れをとめていいのですか。

A. もっと吟味しましょう。

よほどの効果があるとき以外、流れは止まらないようにします。



Q. 構成や流れがないといわれました。

A. ワンパターンを避けるには、流れを自分なりにくみ上げ、いろんな変化をつけてみましょう。 もちろん、あとで 10 のうち 8 つはとって整理することです。

Q. 声が重く不安定になります。

A. トレーニングや体や息を使うときのことは忘れましょう。 イメージを軽やかにもちましょう。

- Q. 少しずつテンポアップして歌いたいのですが。
- A. 不自然なテンポアップは、余韻を壊します。
- Q. どのフレーズがよいのかわかりません。

A. たった一つでも働きかける声、声のトーン、ひびき、ことば、フレージングを捜しましょう。

Q. なぜマイクをつけてトレーニングしないのでしょうか。

A. マイクは本人に対して欠点を隠し問題点を分かりにくくします。 また、体で覚えておくことがとても大切なので、アカペラで仕上げ ておいてから、マイクで調整するとよいでしょう。

Q. うまくいきません。どうしたらよいですか。

A. 挑戦する限り、うまくいかない時期とうまくいく時期がくり返しくるものです。とらわれずにすべきことをすること、自分でチェックするか誰かにチェックしてもらいましょう。

Q. 「生きていーる」でフレーズがもちません。

A. 声を直線的でなく曲線的に捉えてください。「生きていーる」は結構、上級者向きのフレーズです。今の器で100あるとして、ステージや歌唱はこれを色々と分配するイメージです。トレーニングは、この100を大きくすることです。

## **研究所のトレーナー共通Q&A NO.8**

見解の差異は、あなたの判断の参考に留めてください。

Q. 地声と裏声、ファルセット、頭声の区別の仕方。(変声区についての考え方)(110104)

A. 基本的にポップスでは地声を中心にトレーニングしていきます。また声楽では裏声でトレーニングしていくと思うのですが、だからといって地声で歌うことに役立たないのかといったらそうではありません。声楽においては、しっかりと体を使い、体から声を出すことを学んでいき、またひびきを上に集めて、のどへの負担を軽減させていくことが学べるはずです。そうしたことを学んだうえで、地声で気持ちを込めて歌っていくことが大事なのです。

また地声で歌っていても、ある部分は裏声やファルセットで歌うこともあります。そのときのために裏声を学んでおくことは必要かと思います。その際には、地声と裏声の境目を音で決めるのではなく、そのフレーズ・メロディで境目が変わってもよいと思います。そのメロディの中で、息の流れでつなげていく、その中で地声と裏声をなめらかにつなげていくことが大事なのです。不自然にチェンジするのではなく、流れの中で自然に(地声⇔裏声が)変化していける

とよいですね。(b∞)

A. まず、裏声とファルセットの違いについては様々な見解がありますし、発声テクニックとして別物と考えた場合シンプルな考えができなくなるということもあります。のでこの二つを特別に分けて考えないようにしたいと思います。地声は、喉声のような印象もありますので、胸声と定義付けようと思います。

胸声区、頭声区、ファルセット、という3つの区別をするとします。 ひとつ前もって注意してほしいことは、この3つの声には関連性が かならずあります。3つを使い分けるというより、3つの割合が変 わると考えてほしいと思います。

まず、第一パッサッジョ (パッサッジョ受け渡すの意) で声を頭声 区に受け渡すことができなかった場合、音の質が胸声から急に浅い 音色になってしまいます。つまり、低音は充実しているのに高音に なると急に音がやせてしまう場合は、頭声区がうまく使えていない ことになります。

ファルセットに関しては胸声、頭声と少し異なりますが、頭声区でより高い超高音に差し掛かったときに必要になってきます。ファルセットは、声門閉鎖を少し弱めて出す発声テクニックのために、多用することは地声に悪い影響を与えかねません。したがって、ファルセットに関しては超高音歌手以外はあまり考える必要もない声区だとも言えます。( b ∀)

A. これに関する問題は、男女や、発声のメソードの微妙な違いなどにもよって、用語使用の混乱自体が根底にあることを、まず、押さえておいていただきたいと思います。

さまざまな使われ方をしているなかで、同じことばが違うものをさ したり、違うことばが同じものをさしたりと、混乱しているようで す。

私の中では、「話し声として自然に使われる声。喉にかかる声。無理に大きく出そうとがんばると喉が痛くなる声」を地声、高い音をどうしても出そうとするときに、「喉を使わずにほとんど息だけで出す声。喉に、とてもかけにくい声。どんなに無理に大きな声を出そうとがんばっても、喉が痛くならない声」を裏声として解釈して使用してきました。

私が高校生時代は、男性は裏声をほとんど使う必要がなく、また、 使うこと自体が女々しく、少し屈辱的な感覚もあり、なるべく使い たくなかったこともあったので、ファルセットは、裏声とまったく 同じ意味だと思っていました。ことばを変えれば、実声が地声、仮 声が裏声として使っています。

これに対し、頭声は地声高音域、胸声が地声低音域、中声が地声中音域として、理解し使用しています。(地声を、胸声として使用しているひとは少なくないようです)

変声区、チェンジは、地声の中でのみ、あるいは裏声の中でのみお こない、地声から裏声に移行してしまうことは、「声がひっくりか える」こととして、チェンジとしては、あつかっていません。

上記の頭声・胸声・中声は、男性にあてはめた場合で、女性の場合は、すべて裏声としてあつかっています。またこれは、声楽家の発声に関するもので、他のジャンルでは、事情が違ってくると考えています。( b 三)

A. 裏声、ファルセット、頭声の区別というのはそれぞれで違うと 考えます。それぞれが師事してきた先生がたでも言い分は違うと思 います。

私の場合これまでは裏声とファルセットは同意語、頭声は地声とファルセットがミックスされた声という認識でいました。

しかしドイツのブレーメン国立音楽大学教授、小松英典氏は「裏声」 ということばをミックスされた声としてレッスンでとりあつかっ ていました。また頭声ということばは私自身の経験からいくと女性 のレッスンで多く耳にすることばです。

人によってことばを判りやすくする為にかえることはあるかもしれませんが基本的なことばの取り扱いとしては、「裏声」は地声とファルセットのミックスされた声。「頭声」「ファルセット」は同意語であると私のレッスンではしようと思います。

変声区は大きく分けて2箇所あると思っています。低音域から中音域への移行、中音域から高音域への移行。この音域がどこになるかでそれぞれの声部が決まってくると思います。女性は低音から中音への移行を大事に、男性は中音から高音への移行を大事にレッスンしています。

共通していえるのは私のレッスンではこの変声区がレッスンの中での特に力をいれている部分です。( ♭ Σ)

A. 地声は、いつも、話している声のことです。裏声は、地声の反対語ではないかと思います。普段、話している声よりも、はるかに高い声、という認識でいいと思います。ファルセットは、息を吸いながら、声を出してみてください。それが、ファルセットの響きです。そして、頭声。これは、よく、ジャズヴォーカルで使われる、胸声の反対語に思われます。いわゆる、クラッシックで使われる、鼻腔を使った声のことではないかと思われます。

どの音から、裏声で、どの音までが、頭声なのか、といのは、人それぞれ、音の違いはあります。地声、裏声、というのは、歌声の中で使われる表現というよりは、セリフなどで、生かされることばではないかと思います。裏声と、ファルセット、頭声の違いは、本当に難しいですが、ファルセットは、スキャットのような、イメージで、裏声のほうが、歌の広範囲で使われているように思います。ファルセットは、歌の中のある1音というような、集中した音で使われるような気がします。どれも、響きは似ていますが、ことばによって、使用される箇所が違うのではないかと思います。いずれも、高音で使われることばですが、ファルセットは、とても高い音で、頭声は、クラッシック全般に言えることだと思います。そして、裏声は、ポップスなどの、高音が続く部分で、必要とされる、唱法なのではないでしょうか。いずれも、微妙な違いですが。うまく使いわけられるとよいと思います。( $\sharp\Omega$ )

A. 地声というのは胸声発声の声〔日頃おしゃべりする時の声など〕 で、裏声は頭声発声の声だと考えます。

ファルセットは、変声期を終えた男性の声がわかりやすいと思われますが、頭声の感覚とはまた違う声で、実声とも違う、もっと後方に抜けた感じの声です。辞書の中では、『使えない声』と言うような記述もあるくらいです。最近の、J-POPなどではとても流行の歌い方ですね。男性の頭声より少し柔らかい声なのが特徴です。女性の頭声発声に少し近い感覚があると思われますが、実際には女性の声で頭声は実声ですので、頭声であっても、ファルセットといわれる声は無いかもしれません。ファルセットの定義も色々な人の見解があるようです。(#Δ)

A. 地声は声楽的な発声ではなく普段話す声のまま歌う状態で、喉が開いてない(声帯がよく閉じていない)状態なので喉頭に負担がかかります。そのため、ある一定の高音に達するとその負担に喉が耐えられず、力をぬかざるおえなくなります。その状態が裏声です。裏声は裏声だけでも出すことはできます。声帯を閉じず(声帯を振動させず)、響きだけで歌えば裏声になります。声帯がよく閉じた声楽的な発声に比べ、息が漏れるので息の消費が多くなります。それに対し、頭声とは声楽的発声により、声帯は閉じた上でさらに伸びた状態で歌われるものです。その際、額や鼻腔にある共鳴腔と呼ばれる空間に声を響かせます。頭声か胸声かミックスヴォイスかの変声区については、各々響きにくくなったと感じる音でそれぞれの声区の響きの割合を変えていきます。(井Θ)

A. 私自身、裏声とファルセット、頭声の区別については正直厳密

なことは答えることができません。その区別の仕方も統一されてい ないようです。低声から高声に向かってあげていくときに、よく「声 がひっくり返る」という状況がありますが、ひっくり返る前が地声、 ひっくり返った後が裏声、ファルセットと呼ばれる声です。ではそ のときに喉ではどういうことが起こっているのでしょうか。まず 我々は声域を変化させるために、声帯を合わせる強さを変化させた り声帯を伸ばしたりしてコントロールします。低音を発するときに 声帯を広い範囲でゆっくりと大きく振動させています。逆に高い音 は声帯を合わせ短く使い小さな範囲でより速い振動をさせている のです。ところが声帯を合わせる力が足りなくなった時点で緩んで しまい、声門が合わさらない状態の発声することとなります。それ によって「抜けたような声」になってしまうのです。これが裏声で す。頭声ですが、地声や裏声の区分の仕方とはまた別な概念で、こ れは胸声と対で響かせる位置による区別だと思います。その名前の 通り胸声は胸に響かせる声、頭声は頭(鼻腔、副鼻腔)に共鳴させる 声です。(#Λ)

A. 私自身は地声-裏声、胸声-頭声-ファルセットの使い方をけっこう相手や業界に合わせて、先方が使うように使っています。音声生理学などでも、新しい本にはそれぞれ定義があるのですが、訳語であるから、混乱させられるし、男性と女性でも考え方が違うし、まして地声、裏声になると、尚さらです。この共通Q&Aは定義や結論を出すためでなく、レッスンで使われるあり様をオープンにすることに意義があります。(トレーナー個人の見解というより、現在の日本の音大などでの使われ方の違いとみてください)これが学者か専門家の定義と違っていても私は個人レッスンということではトレーナーのレッスンにおいて効果がでていたら、どんな定義やことばでもよいと考えています。(福島英)

1. 姿勢 (フォーム) 2. 呼吸 (ブレス) 3. 発声 (ヴォイス) 4. 発音/言葉 (母音) /語学、他言語 5. 声域/声区 6. 声量/フレージング/メリハリ/シャウト/プロ 7. 共鳴/ミックスヴォイス /ロングトーン 8. リズム 9. 音程/音感 10. 歌唱とステージング/バンド/演奏 11. トレーニングー般/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/バックグランド 13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/薬 14. メンタルヘルス/あがり/メントレ 15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/音楽教師 16. 一般/会話/話し方 17. トレーナー

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

サイト、メルマガ、本の読者と講演会、通信生、などの主としてメールなどの質問に対し、代表福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合て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)

Q. 現在、キーボードを使いながら発声練習をしているのですが、 最近自分の音感に不安になってきています。自分自身は音程は合っ てると思うのですが、ギター用のチューナーに向かって声を出して 練習していると、やはり少し低いみたいです。

しかし、チューナーで練習していると、声がキンキンとなっている ような気がしてならないのです。何かいい音程を鍛える練習方法は ないでしょうか?また、チューナーを使って練習するのは良い方法 なのでしょうか?

A. どんな方法でもよい点とわるい点がありますし、そこでどういう人がどう行なわれているのかという2点を知らずして、適切なアドバイスは、できないです。



ただ、音程だけなら、録音してチェックしてみる(自分で判断できる場合)、他人にチェックしてもらうことで、充分です。

音程やピッチ感(音高)の力というのは、リズムと同じくはずさないレベルと演奏に耐えるレベルの程度の差が大きいものです。

何よりも「音程が合ってると思う」でなく、「絶対にはずれていない」と判断できる耳をもつことからです。

音程の発声トレーニングなら音大ではコールユーブンゲンがつかわれていますが、私は相手によっては必ずしもお勧めしていません。ケースバイケースです。

Q. 喉頭の位置が普段から高く、喉仏の出っ張りが首の付け根辺りにあります。少し首を引くと喉仏は顎の皮に隠れてしまいます。歌声は不自然に力んだような声です。喉頭の位置が高くても、正しい発声をすれば良い声になるのでしょうか。

A. 普段の喉頭の位置の高さはそれほど、気にする必要はありません。

歌声と喉頭の位置とはそれほど、関連づけて考える必要はないと思いますが、

どこに問題があるのかは文面だけではわかりません。

気になるようでしたら、耳鼻咽喉科 (音声医) にいってみてください.

Q. 感情を入れて歌いすぎると、独りよがり的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ん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いっても、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、リズムが乱れたり、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。(♭∞)

Q. お答えの中で技術とありますが具体的にはどんな技術のことでしょうか?私の歌い方に対して力が入りすぎているとよく言われます。聴いていても疲れてしまうとか。また楽しもうという思いより上手く歌おうとか思いすぎではと言われたり。ピアノをバックにして習っていたときは声を前に出す事を意識していたりで、つい感情を込めると力が入ってしまったり。

A. この場合の技術や技術的とは、基礎または基礎力ということで、 どんな技術というように語れるものではありません。

この基礎(力)というものも演奏を支えるみえない力なので、説明 すると演奏が乱れないために支える全ての力となります。

前回述べた「技術のない状態」というので起こる現象は、貴兄の今の歌で感じられることとほぼ一致します。

ピアノは、誰でも少しやれば弾けますが、20年習った人と、1.2 ヵ月、間違えずに弾けなくなった人とは何が違うのか何となくわかり

ますよわ

声や歌は、それがとてもわかりにくいから、必要ならレッスンを受けることしかないと思います。

3Q. 発声練習をしないで、曲だけ歌っていてうまくなりますか?

A. 歌を一度聞いてみないとなんとも言えないのですが、歌を歌う 基礎として、発声練習を行ない、発声を安定させることは大事なこ とです。しかし実際にコンサートやライブ等を行なっていく中で身 につく部分もあります。ですから発声練習等の基礎練習を行なわな いでプロとして活躍されている方もいるとは思います。

また発声の利点ですが、もちろん現時点での声をよくすることや、 今後長く活動していきたいのであれば、発声等の基礎を身につける ことはお勧めします。発声はのどだけではなく、体を伴って身につ けていくものです。そして体に身についたものは、ずっと体が覚え てくれているため、長く再現していくことができます。ですから知 識だけではなく、体に染み込ませていくことが大事なのです。

そういった土台があるうえで、表現をしていったほうが、よりよいものが生まれるはずです。自分に合った発声方法でかまいません。書籍、レッスン、経験を参考にしながら見つけ出していきましょう。

5Q. 声の幅が狭いのですが、広くするためにはどうしたらよいのでしょうか?

A. 声の幅といっても、声のトーンの高低や声質の硬さ・やわらかさ、ボリュームの大小など、いろいろな意味があると思うのですが、ここではそれらも含めて、一本調子にならないように、自由に表現できるようになるには、という観点で説明をしていきます。

「自分の気持ちが変われば、出てくる声も変わる」ということが理想です。しかしだからと言って、基礎を身につけずに気持ちだけで表現をすればよいのかというと、そうではありません。基礎は基礎で身につけたうえで、気持ちに則った声が出てくることが大切なのです。

そしてその基礎の部分ですが、自分の体をしっかりと使い声を出し ていくこと、体から声が出るように発声を安定させていくことが大 事です。体の基礎体力を上げること、呼吸法を身につけること、腹 式呼吸を身につけること。体を楽器として、日々鍛えていけば、基 礎は身についてきます。そうして基礎を身につけたうえで、応用を 高めていけば、もっともっと自由に表現できるようになります。 練習方法として録音することをお勧めします。まずはワンフレーズ のセリフを使い、自分が思った通りにしゃべってみます。たとえば、 声のトーンを高くしてしゃべりたいのであれば、声のトーンを高く してしゃべってみます。そしてその通りに再現できているのかを、 録音したものを聞いてチェックしていくのです。これは「トーンを 低く」「声を硬く」「声をやわらかく」「ボリュームを出して」「ボリ ュームを抑えて」でも同じで、再現できているかをチェックしてい くことが大事なのです。もし再現できているのであれば、さらにも っとよくするためにはということを考えて録音をし、チェックして いけば、ますますよくなっていくのです。

このように録音をして、客観的にチェックしていくことで、客観性 も増し、自由に表現できるようになっていきます。(♭∞)

10Q. ライブで MC を行なうのですが、なにか参考にしたらよいものはありますか?たとえばお笑い等はどうでしょうか?

A. まず MC ですが、その場で思ったことをアドリブで話すこともよいと思いますが、ある程度前もって考えておくことも必要です。

そのためにも、その場で考えたことだけではなく、「普段考えていること」「日常の出来事」「曲の前ふり・関連した話」「曲の説明、思い入れ」「次回ライブ告知・CDの宣伝」等々、考えをまとめておくことも必要です。そうした準備をしておくことで、MC に対しての余裕も出てきますし、お客さんに余分な負担をかけなくてすみますし、歌と歌の間で空気をつなげていくことができます。

そういった意味で、MC もライブの一部です。ライブ全体の構成を考え、そのストーリーに則った MC を考え、加えていきましょう。MC の出来不出来によっても曲の印象が変わってしまうこともあります。もちろん歌で聞かせることが先決ですが、MC をおろそかにしてはいけません。

お笑い芸人のトークは参考になると思います。フリートークや人気番組「すべらない話」などを参考にして、間の取り方やテンション、お客さんの惹きつけ方、多くのことを学べると思います。またラジオの DJ、落語、講談、テレビ司会者、等々参考にしてみましょう。参考になるものは多いのですが、その素材からどう学び、どう自分のものにしていくかは、自分次第です。

また普段の生活の中でも、MC ということを頭に入れて、レーダーを張っておけば、あらゆるものから吸収できるのではないでしょうか。ネタはあらゆるところに転がっています。貪欲に吸収していけるとよいですね。

そして曲・MC を含めてトータルで、ひとつのストーリーを作って、 お客さんに提供していけるとよいですね。(♭∞)

## 11Q. 本番前のコンディション作りで大切なことはなんですか?

A. 朝起きてから本番までのスケジュール、ルーティーンを、自分なりに作っていきましょう。これは経験の中から学び取っていかなければなりませんが、何度か本番を行なっていくうちにペースがわかってくると思います。いろいろ試してみましょう

体調を整えることは大切ですが、なによりも心境を整えることが大事です。そして心境を整えるためには、本番前の緊張と戦わなければなりません。緊張しなければ本番を迎えるにあたって楽だなと思うかもしれませんが、個人差はあるかもしれませんが、緊張はしたほうがよいのです。緊張していない状態では、本番を迎える態度ではありません。

大事なことは、その緊張をどのように抑えて集中力に変えていくのかということです。集中力を増していくことで、緊張も和らぎ、よい緊張感に変わってくるはずです。こうしたよい緊張感を作るためには、呼吸法を行なったり、本番で行なうことに集中していったり、(たとえば歌う内容をイメージしてみる)、さまざまに集中力を高める方法があると思いますので、見つけていきましょう。( ↓∞)

## 1Q. よい姿勢をキープするよい練習はないでしょうか。

14Q. レベルが上がると、調子の波はなくなるものでしょうか。

A. 私も昔は、すばらしい声の使い手は発声の筋肉が育っているためにどのような状況でも一定水準以上の声をいかなるときでも出せるものだと思っていました。つまり、上級になると調子の悪い日などはほとんどなくなるのではと思っていました。しかし、いろいろなすばらしい声のプロと接することができた経験上感じたのは、どのようなレベルに達しても、水準を保てなくなるくらい調子の悪い状態には陥ることがある、という事実です。

ヴァイオリニストのことを考えればわかりやすいかもしれませんが、どんな一流の演奏家でも、弦が緩んでいたらよい音を出すことは無理です。弦が緩んでいるのに自分のフォーム、ボーイングの押しが足りないのではないか、弓の引きがたりないのではないか、と四苦八苦したところでよい音はでないという事実があります。

声に置き換えると、声帯がうまく扱えていない状態で、呼吸のことやフィジカルな力をどんなに探っても、声が出ないときは出ません。ここで大事になってくることは、一流の声の使い手は、声のことをよく理解しているということです。声帯がうまく扱えていないとわかったときには、お腹を固めてみたり、フォームをいろいろといじってみたりということをして声が出る方向へは持っていきません。声帯がうまく働くようにするエクササイズなどを一流の歌手は知っているものです。つまり、その知識と自分なりの調整力が、安定した実力を発揮できる鍵になると思います。( ♭ ∀)

## 2Q. 吸気運動の感覚について教えてください。

A. ブレスするとき、息を吸うときには、腰の感覚が重要になってきます。腰に風船かなにかがついていて膨らむような感覚でブレスを吸えたら、あとは吐気のときに特別な力を必要とせずある程度の音域までは楽に声を扱えるはずです。お腹の前側ばかりを意識すると、この腰の感覚はつかめないと思います。やはり、身体全体を駆使するということは、目の届かない場所にも運動する感覚を持つことだと思います。それから、腰に息が入る感覚があったとしても、実際は横隔膜の運動によってそのような感覚になるということを忘れてはいけません。息は、肺に入っています。ので、自然な呼吸は、肋骨に拡張も必要です。腰の後、胸に息がはいる感覚とは決して間違った感覚ではありませんので、胸に入れないように気をつける必要はありません。( b ∀)

2Q. 呼吸をコントロールする上でなにかアドヴァイスがほしいです。

A. (目で見ることのできない) 呼吸のコントロールの際に、大切になってくる感覚は、体の中と外にあると思います。 どちらも大切な感覚であり、この呼吸の方向と中外の感覚をコントロールすることによって、遠隔的に喉周辺の筋肉をコントロールすると考えるといいともいます。

さて、中と外の感覚ですが、最初に中の感覚が大切になり、続いて 外の感覚が大切になってきます。体の中の呼吸運動を外に逃がさな いように努めなければ、声の支えがぬげていきます。体の中で大切 なポイントは、喉の下と舌の根元、軟梗概、です。ここに息が通る イメージをはずさないようにしましょう。それから外は、前歯四本 と、唇、そしてその先です。これらの通り道をしっかりとイメージ することが大切です。( b ∀)

3Q. オペラを歌うことは、発声の向上の上で一番の近道でしょうか。

A. オペラ歌手にとって難しいことは、とても沢山あります。マイクなしにピアノの音もフォルテの音も満遍なくホールに響かせるということ、その上で演技を考え、声だけでなく音楽表現も考えな

ければなりません。さらに言うと、オーケストラを操る指揮者とのコンタクトを常にとっていないといけません。逆に考えると、やはり発声を育てる上では、オペラを歌うことは近道のような気もします。発声フォームが美しくないと、声がおろそかになるだけでなく見た目が美しくなくなります。よいフォームは、目線の視野も広くなり、どのような所作をしているのかも感じやすくなりますし、指揮者とのコンタクトへも意識がいくようになります。また、芝居をする上での表情も必要になってくるために、表情筋を活用することも考えるようになります。 ( b ♥)

3Q.ロシア人とイタリア人の、低音歌手の違いはどこにあります か。

A. ロシア人の低音歌手と、イタリア人のて低音歌手を聴き比べるとわかると思いますが(様々な歌手がいますので、全体的な印象)、 喉の構造ではおそらくロシア人に軍配が上がるように思います。しかし、一流になりきれないロシア人歌手をよく聴くと、低音は充実した立派な声なのに対して、中間音から高音に差し掛かるあたり (パッサッジョのあたり) で音が急に痩せるような印象があります。そして、高音域では喉が詰まってしまう方向にいく歌手が多いようです。対して、イタリア人歌手は、低音域の充実度ではロシア人ほどのものはありませんが、パッサッジョから高音域にかけて音の質が余り変わらずに、高音もよく支えられた声になります。もちろん一概に言えませんが、(ロシア人歌手でも素晴らしいパッサッジョをする歌手もいますし、イタリア人でもうまくパッサーレできない歌手はいます)

音域の広い難曲になればなるほど、イタリア人歌手の方が素晴らしく歌う気がします。ただ、ロシア正教会音楽の超低音のみを駆使する音楽は、やはりロシア人にしかできないものかもしれません。一番良いのは、ロシア人のような素材をもっていながらイタリア人のような高音から低音まで滑らかな声ですが、そのような歌手は恐らく半世紀に一人ほどのような気がします。それだけ声楽の世界もとても奥が深いジャンルなのかもしれません。( b ∀)

## 3Q. 深い響きはどうやってつけたらよいでしょう。

A. 若い頃は軽い声で歌い、徐々にドラマティックな声に移行していくこと。これは、ルチアーノ・パヴァロッティ、エンリーコ・カルーソもそうです。やはり、若い頃にプロフォンドな(深い)音色を求めることは手順が違うということです。深い響きとは決して焦って求めてはなりません。長い間歌ってきてトレーニングされた蓄積が、深い音色を生むものだと思います。

ヴァイオリンやチェロもそうです。生まれたてのヴァイオリンの音 色は、やはり軽いものです。年月を重ねることによって味わい深い 音色が出てきます。

特に、若い人は、熟年した歌手の真似は禁物です。加えて、声帯やその周辺筋肉も多少年を重ねることにより変化します。変声期が高校生頃には大体終わっていますが、一般的に高校生の声と30代の声は違います。同様に、20代の声と50代の声も違います。変声期が完全に終わるのは20代後半といわれますが、変声期後も声は老化をふくめ変化するものです。

初歩段階で焦って作った深い声の特徴は、母音の音色が暗く聴こえます。イとエの母音の色が特に出ません。そして、声の抜けが悪いため、音が散ってしまいます。マイクの乗りも悪いでしょう。 (♭∀)

## 3Q. 長時間の練習はなぜよくないのでしょうか。

A. 人間の目は前のものしか見えません。どのようにして自分の体の感覚を持つかというと、目線を遠いところに設定して、遠くから

自分を見ているような感覚になることだと思います。つまり、客観的に自分を見るような力だと思います。集中力のあるときは、ある程度容易にできるかもしれませんが、集中力が散漫な時は、この自分を客観的に見る力が落ちると思います。

集中力がなくなってきたと思ったら、一度練習を休み、冷静になることです。何時間も休み無く歌い続けることは、喉にとってもそうですが、実は集中力が欠けてきて自分のフォームが崩れていくことにとってよくないということを頭においておきましょう。 ( b ♥)

## 3Q. 発声を考える上での順序などはありますか。

A. 発声をする上で、考える順序は大切です。最終的に、支え、響きの場所、息の送り方吸い方、フォーム、など沢山ある課題の項目を一度に同時に完全にこなさないと良い声はでません。しかし、一度に全てを意識することは、とても集中力のいることであり、うまくいかないときは力みを招くこともあります。そのような時は、まずフォームがあり、よい道筋を通っていく呼吸があり、呼吸を無駄に漏らさない支え、最後に響きをまとめるポジションがあるという風に一つ一つを丁寧に意識しながらウォーミングアップしていくと良いと思います。とくに、朝起きてすぐのときは身体もあたたまっていませんし、集中力もよい状態ではないと思います。ちなみに、この順序を逆に考えるんのはあまりよくありません。ベースのないところでポジションを考えると、浮いた声若しくはただの鼻声になってしまいます。( b ∀)

## 3Q. 本番をこなすことで勉強になることは?

A. ステージにたくさん立つということがどれだけ重要かは、みなさんおわかりになっていると思います。ステージ上で失敗をしたり、追い詰められる中で何かしらの成功の手がかりとなるものを掴んだり、そのようにして成長していくものだと思います。もうひとつ本番の重要性として個人的に感じることがあります。目の前の客席のライトが落ち、ステージ上のライトを浴びて歌うということは、とても集中力しやすい環境であることもあるような気がします。やはり集中力と視界にはとても密接な関係があるのではないでしょうか。本番前のステージリハーサルをやって思うのですが、客電を落としていない状態と落としている状態では、集中力に違いがあるような気がします。( \> ∀)

4 Q. 高いポジションを維持しながら支えるためにコツはありますか。

A. 高いポジションの響きと、体の支えのバランスは常に気をつけなければならないことですが、そのためには体の中の線をイメージして、上と下をつなげる感覚が必要になってきます。高いポジションに声を響かせようとしている悪い例の声の場合、発声している本人が、点のみを意識しているということがあると思います。体から声をだすということは、低い位置から高い位置にいたるまでの長い距離を線で結んだ感覚を持つことだと思います。これは、ピアノのときもフォルテのときも同じです。

それともう一つ大事なことがあり、口の開けるときの息の通り道です。口を開けるときに息は止まりやすくなるということは誰しもそうですが、なるべく息の流れが止まらないように口を開ける必要があります。そのためにはやはり、子音の発音を有効に活用する必要があります。タ行では上あごと舌の表面が破裂することによって発音されますが、この発音ポジションをうまく利用して、息の流れを確かめつつ発音し続けられると、下と上のつながりを切らさずに発声することのてがかりとなると思います。 ( b ∀)

## 7Q. ロングトーンの練習は効果がありますか。

A. ロングトーンの練習をすることはとても意味の有ることですが、息を止めてただ長く伸ばせればトレーニングになるということではありません。息を流すことと、息が漏れていかないように声を支えることのバランスをとりながらロングトーンの練習をしないと意味の有るトレーニングとはならないと思います。うまくロングトーンが続いたことがある人ならわかると思いますが、ロングトーンがうまくいくときは、発声がスムーズにいっているときです。脱力感がいい意味であることを発見すると思います。もうひとつは、声が遠くへ浮遊していく感覚もあると思います。このようなよい発声の上でのロングトーンの練習は、発声に使う筋肉を強化してくれますが、悪い発声でのロングトーン練習は喉を痛めかねないので気をつけましょう。( ♭ ♥)

## Q. 地声は汚いのですか?

A. 地声は汚い声という偏見が、昔ありました。

それは、主にオペラ界でのことですが、いまだにそれは、一部の人々 のあいだでは、 受け継がれているかもしれません。

確かに今でも、女性声楽家の大多数が、中高音域では、地声を使いません。また、低音域でさえ、地声を使わないソプラノは多いですし、低音域をしっかり出すアルトでも、地声を喉にかけて使う人は、少数派かもしれません。

その理由のひとつは、男性の好みの問題でしょうか。地声で中高音 域を歌おうとすると、どうしても、キツく、するどく、力強過ぎる 声になってしまいます。やさしく、やわらかく、まろやかな声とは 正反対の声を、女性に求める男性は、数少ないのでしょう。

また、女性は、地声の音域が低いため、コンコーネでもわかるように、声楽曲を歌うには、地声だけではかなりの困難がともないます。 どうしても、通常は、途中から裏声を使わなければならないのです。 これに比べ、他の音楽ジャンルでは、女性の歌う曲は、女性の地声の音域に合わせて、低い音域で書かれているので、無理なく地声で歌うことができるのです。

また、楽に地声を出そうとすると、つい喉にかかった、ザラついた 声になりがちです。このことも、地声を汚いと思わせてしまった原 因のひとつなのかもしれません。(♭Ξ)

## Q. Jポップで勉強になる歌手はだれですか。

A. 今回は歌手として久保田利伸さんと槇原敬之さんの二人をお勧めしたいと思います。このお二人は何といっても声が若い。

お二人ともこの世界で長くトップアーティストとして活躍されていますが声が衰えたと感じることがほとんどありません。これはとても重要なことです。デビューしたての曲やヒット曲を数年先まで歌えるということはとても大事なことです。

そしてお二人に共通して言えることはことばがとても鮮明であるということでしょう。歌詞が聞き取りやすいのです。歌い手にとってお客様に歌詞がつたわるというのはとても大事な要素です。詩を自分で書く歌手も増えてきましたがそれがお客様に伝わらない、聴こえないのであればただの自己満足に過ぎません。

## Q. レッスン前の準備について。

A. レッスンを受講するにあたって一番大切なことはそのレッスンを受けるまでのプロレスだと思います。レッスンを受けるまでに自分が何を勉強してきてレッスンの場でどういう成果を表すことができたかどうかが重要です。

曲を課題として出されたときに次までにある一定のレベルで歌えていることが大切です。トレーナーはできない課題は与えません。同じ料金、同じ時間、同じトレーナーのレッスンを受講していても生徒によってその価値は全く違うものになっている場合が多いです。課題の音がとれていない、ことばがはまっていない、リズムがとれていないなどの根本的な問題をレッスンで直されてはいませんか?

このような状態ではいつまでたっても声のレベルアップは望めません。

## Q. 声が良くなるためにはどうしたらよいですか。

A. レッスンを初めて間もない生徒さん達に多く質問されることです。この、あまりにも具体的でない質問に対しては私は「まず休まずにレッスンに通ってください」こう答えるしかありません。レッスンを休まない。キャンセルが多いということは声にかかわらず何事においても何かを得る、体得しようとすることは難しいと言わざるを得ません。

歌の世界は甘いものではありません。食べられない人の方が圧倒的に多いです。

しかしそれほどまでに勉強しているのかと言われると全ての人がそうではないと思います。まずレッスンに毎回通ってください。週に1度30分のレッスンに通えない方がどうして「プロ」になれるというのでしょうか。もっと言うならば初期段階としてはなるべく多くレッスンに通ったほうが良いと思います。

自分の声を真摯に磨いていきたいのであれば、なるべく多く第三者 に意見を求めるべきです。

まずは毎回レッスンに通ってください。そして一日数分でいいので 自分の声を磨く時間にあててください。

次にこの質問はとても大雑把な言い方で、具体性にかけています。 たとえば「どういった声になりたいのか」、「どういった場合に必要なのか」、「何故自分の声が良くないと思うのか」「何が必要なのか」 等、具体的な提示がありません。

例えばテノール歌手のオペラなどで使われる高音は非日常的な声であり、訓練しなければあの高い音を出すことは難しいです。 持ち声がテノールでも訓練して高音を取得しなければテノールの歌も歌うことはできません。

音域を広げることを目的としているのか、声量を増やすことが目的なのか、など具体的な目的があったほうが本人も目標が明確となり訓練しやすいと思います。

自分でどこが良くないのかわからないや、自分の直すべき点が知りたいといった状態であるならば率直にトレーナーに質問されてみたほうが良いかと思います。受身のレッスンではなく自分が目標を持ちやすいレッスンを行なっていけたほうが生徒、トレーナー双方にとってよい相乗効果を持つと思います。声楽家、声優、役者、ナレーター等、それぞれにその分野ならではの問題があります。それに正面から立ち向かっていけるとよいですね。(♭ Σ)

## 1Q. 姿勢についてアドバイスください。

A. 舞踊家や歌舞伎役者など、その道で極めた人は皆姿勢がいいで す。語らずとも、姿勢から人となりを感じることができます。 究極 の人となりを感じさせられるのは、やはり天皇陛下はじめ皇族の皆 さんでしょう。たとえば、海外の人が皇族の方を皇族と知らずに見 たとしても(ことばに関係なく)、立派な方なのだろうと見当がつ くと思います。しかしながら、世間一般の日本人は概して姿勢が悪 いです。私は数年ヨーロッパに留学していましたが、西洋人は普通 の人でももっと颯爽と歩きます。骨格の違いや靴の文化も影響して いると思いますが。70・80代のおばあちゃんでさえヒールの靴 をよく履いています。そのようなヨーロッパに日本人団体旅行客が いると数百m離れていても、よくわかりました。それは歩き方が西 洋人と全然違うからです。姿勢にしても歩き方にしても、腰がきま ってないのだと思います。そして、腰に背骨がのっている意識など、 自分の体に対する意識が、西洋人に比べ日本人の方が乏しいのでは ないでしょうか。歌は体が楽器ですから、姿勢はとても重要です。 日頃の歩き方から注意してみてください。 (#Θ)

## 13Q. 年齢についてアドバイスください。

A. 一昔前の還暦というと、もっとお年寄りのイメージがありまし たし、実際今の還暦の人たちよりもお年寄りに見えたと思います。 今でいえば、70歳位の感覚でしょうか。その位、見た目も内面も 若い人が増えました。その背景には医療の進歩、サプリメントの増 加など栄養がよくなったことなどがあるでしょう。還暦のプレゼン トをあげたら、要らないと返されたという話も聞いたことがありま す。その反面、私は先日中学校の同窓会に出席しまして、20年ぶ りに会う人が多かったのですが、30代半ばは年齢の境目だと実感 しました。大体は年相応か若く見える人でしたが、中には50代位 に見える人もいて驚きました。見た目が白髪が多いということもあ りましたが、見た目だけでなく表情も固まっていたのです。日々ど う生きているかの積み重ねですね。30代、40代と進むにつれ、 年をとったと言ってばかりいる人は、やはりとっているのでしょう。 見た目も気持ちも若い人に共通していえることは、自分が何歳であ るかも忘れ、趣味や仕事など人生を楽しんでいることだと思います。  $(#\Theta)$ 

## 15Q. 音楽教師についてどう思われますか。

A. 現在学校教育において、音楽・美術・体育の表現科の授業がどんどん減少される方向になっています。これは非常に残念なことです。中学校までは数が減ったとしても、完全になくなることはありませんが、高校となると、特に進学校では全く音楽の授業がない高校もでてきています。私が危惧することは、表現科の授業が軽視されてくると表現科の教師になりたいという人も減るのではないかということです。目指す人自体が減れば、優秀な人も減ります。果ては日本という国は芸術に理解ないつまらない国になるのではないかという気さえしてきます。私も学校に派遣され、何度も演奏したことがありますが、子供は純粋で正直で、敏感です。演奏を聞き感動すると、目が輝いているのがわかります。そういう子供たちと日々接する音楽教師だからこそ、責任は重大で、心から音楽の素晴らしさを伝えてほしいものだと思います。(#0)

## 9Q. 音程が苦手なのですが。

A. 自分の歌い手としての楽器を形成する上で、正確な音程をとれることは本来必須です。しかし、正確な音程を出すためには色々な要素が絡み、単純なことではありません。音程が高いとか低いとか

言われることがあると思いますが、1番の理由は発声です。発声が解決すれば、自ずと音程はよくなります。たとえば、音感はあって、音程もとれているのに、音程が悪く聞こえることもあります。声にビブラートがついていて(声に安定感がなくて)、声がボケてきこえたり、ポジションが低いために音程が低くきこえたりする場合です。また歌は客観的に自分の声を聞けないので、音程が悪くても自覚症状がない人も多いです。前に発声の問題といいましたが、解決のための1番の企業秘密は軟口蓋(のポジション)です。軟口蓋がうまく働いて、上がっていれば、鋭く正確な音程が作り出す助けになります。(井Θ)

## Q. オペラの楽しみ方はどうすればよいのですか。

A. オペラなどクラシック音楽は西洋のものですから、どうしても日本の一般人には敷居が高いもの、難解なものと思われてしまうことは仕方ないことだと思います。そう思われてしまうのは、ことばの問題や時代背景など情報力不足、何から聞いたらいいかわからないなど判断力不足などのためでしょう。しかし、これらが解決されれば、とても面白く奥深い世界が待っているのです。言ってみれば、ピースの歌にしてもオペラにしても、多くは恋愛など人間の感情に則ったものですから、どの時代・どの国でも共通するものです。つまり、そこにはドラマがあるわけです。そこで、これからオペラを聴いてみたいという人に勧めることは、オペラを観に行く前に必ず予習することです。少なくともネットなどで調べ、大まかなあらすじは頭に入れておく。余裕がある人はCDやDVDなどで音楽も聴いておく。1度にこれらの予習が済むのは、日本語字幕つきのDVDを観ることですね。そうして予習しておくと、いざ会場に行ったときは、歌手たちの歌や演技をより楽しめることでしょう。(井〇)

## Q. 音楽における縦と横とは。

A. 音楽と数学には共通点があると言われます。ちなみに私も学生のとき、理科は苦手でしたが数学は得意でした。その数学的部分は音楽における刻み、つまり音楽が進むこと=時を刻むことではないかと思います。刻む上で重要な2つの柱が縦の刻みと横の流れです。どちらかばかりが強くてもいけません。音楽家にはバランス力がよく求められるように、縦と横のバランスが重要です。縦にあたるものは、拍子、テンポ、リズムです。横にあたるものは長さ(音価)、<>>やレガート奏法などフレージング(フレーズをどうつくるか)などです。比較的、日本人はもともと農耕民族なので、縦が強くなり気味です。横でもあるスイング感を大事に、皆さんには横の感覚を強めてほしいものです。(#Θ)

## 研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

研究所のレッスン受講生の質問とトレーナーの回答です。目的によって、トレーナーにより、回答が異なることも、あなたに合てはまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的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のもあります。

Q. 高いところも迫力のある声で出したいし、ボリュームも大きく 出したいと思うのですが、今の時点で、後から聞くと本当にがっか りします。

硬い声というか、くせのある声というか、自分で聞いていて好きじゃないです。 ピッチもたまに下がりますし。

客観的に聞いて、ストレートに出てない感じがします。

でも綺麗なだけの声とか歌にはなりたくありません。だからといって、聞いている人にうるさいと感じさせる声にはなりたくないです。



大きいけど力任せにならない声になりたいです。

A. 聞き苦しいところは声量をおとし流れを意識することです。

Q. 小さくせずに、小手先でせずに、もっと大きくつくって、声も 出していくべきだとお話してくださいましたが、

今は力任せになってしまってもうるさくなっても気にせずに大き く出していって大丈夫でしょうか?

なんだか、自分の歌を聞いていたらへたすぎて、それでいいのか不 安になってきました。

とにかく大きな声を出すように心がけると、そのうち体もできてく るのでしょうか?

それか、大きく出すと、前に出すが、また全然別でしょうか。 それか、大きく出して、前に出すけど、張らないのでしょうか。 あんまり考えすぎないほうがいいのでしょうか。

A. ボリュームも結果として、人に迫力、インパクトをもってきこえるとイメージすることで声量そのものを大きくしようと思わないでください。

カ任せやうるさいのはよくありません。トレーニングとステージを 混同しないこと、またトレーニングも雑にしないことで質をあげて いくのです。

大きな声を出す、前に出す、張るは、すべてイメージとしての声で すから、それにとらわれず、レッスンのなかの声を中心に応用して ください。

Q. 息を強く吐くトレーニングについて質問です。息を吐き切り、 吸気する際に、鼻から吸気したほうがいいのでしょうか?それとも 鼻と口の両方から吸気したほうがいいのでしょうか?

A. 鼻、口どちらでもかまいません。また鼻、口の両方からでもかまいません。大事なことは、吸うことではなく、お腹で取り込むことです。取り込むことに集中していくことが大事です。(♭∞)

Q. オーディションなどの PR 欄に何を書けばいいのか分かりません。歌に関しては欠点しか見つかりません。

A. 歌に対しての思いや、オーディションに対しての意気込み、夢など、自分が思っていることを、明るく前向きに書いてみましょう。 (♭∞)

Q. 「曲などを歌うときは、大きめに声を出す必要はありません」 とコメントいただきましたが、その理由は何かありますか?

A. トレーニングのときのように、大きな声をだけを出そうとすると、全体として力んだ歌になりがちになります。また、いつも大きな声だけを出さなければいけないということではなく、小さな声も出してよいということなのです。( b 三)

Q. 自分の声を聞いていて、声の響きが悪いというか固いというか、 いまいちだなと今までずっと感じていたのですが、レッスンで聞い ていてどう思われますか?

また、良くしていくために気をつけることがありましたら教えて下 さい。 A. レッスンでお声を聴かせていただいて感じることは声が「それっぽい」ということでしょうか。「それっぽい」とは「どこか」不自然だということだとご理解下さい。

まずは声を作ることを辞めてご自分のもっていらっしゃるお声を 鍛えるという考え方に変えていかれた方がよろしいかと思います。 その為のレッスンです。「自分の声は自分では判断できない」だか らトレーナーがいると思われるとよいでしょう。

気をつけることとしましては上記のことと、綺麗な声を出そうとしないことです。その瞬間声を作ってしまってボリュームも声の飛び方も貧弱になってしまいます。 ( ♭ Σ )

Q. 低音になると息漏れがしやすくなるとレッスンの時にわかった のですが、ボリュームも落ちてしまうのは息漏れのためでしょう か?こちらも気をつけることがありましたら教えて下さい。

A. 持ち声は、人によって高い声が出しやすい方、低い声が出しや すい方様々です。発声が良くなくて高い声がだし辛くても訓練を受 けて発声が良くなると実は硬い声の人だったというパターンもあ ります。その逆もあります。

ですから自分の声を知るということが重要になってきます。まだお 声が高いのか低いのか簡単に判断はできませんが。低い声で息漏れ が生じて声が小さくなるのであれば本来持っていらっしゃるお声 は高めの声の可能性が高いです。

でしたらあまり低い声を頑張ろうとせず自分が一番出しやすい音域を鍛えていくことが重要になってくるでしょう。( ♭ Σ)

Q. これまで「暗譜」というのは歌詞を暗記することとのみ思っておりましたが、今日のレッスンを通して考えると、単に歌詞だけでなく、譜面も頭にいれることもふくめて「暗譜」というのでしょうか。即ち白紙の五線譜に音符・休符等を書けるところまでやるべきなのでしょうか。正確な音程をとるという今日のレッスンから考えれば、楽譜がしっかり頭に入っていなければだめかと気づいたのですが。

A.「暗譜」は、五線譜に書き写せるまでやるということではありません。 今回の曲はメロディーと歌詞をセットで同時に覚えていったのではないでしょうか?もしそうだとしても、それが決して良くないと言うわけではありません。ただ発声の観点から曲の一部を歌うために、(1)歌詞で歌う前にまず何小節かを母音で歌ってもらいましたところ、いつもの歌詞ではないので音程を一生懸命に取っているように見受けられました。(2)またその後に歌詞をつけて歌って頂きましたが、その途端にいつもの歌い癖かと思われるポルタメント(※)が数小節の中で何度もありました。(3)母音で歌う方が不慣れなはずですが、頻繁なポルタメントがない分こちらの方が音程がよかったのです。

この3点から、いったん歌詞を取り、全ての音を母音で歌う練習をしてみると音程や音符・休符など曖昧だったところや弱い部分がよりはっきり見えてくるのでは、と判断しました。音をしっかり体に入れる作業をした後に、改めて歌詞をつけて歌うと、きっと同じ曲でも前とは違った捉え方ができるのではないかと思います。また欲を言えば、歌詞は外国語ですので、音程をつけずに歌詞だけの発音練習をするとなお良いです。そうすることで、自分の中に曲が馴染んできます。しかしながら、日々お忙しいと思いますし、発表会も近いですので、音だけをもう一度確認してみるという作業だけでも是非お試しください。今以上に良い状態になるはずです。( $\pm \alpha$ )

※ポルタメント: 高さの異なる2音間を、非常になめらかに奏する

19

こと。ポルタメントは指定がなくても演奏者の判断で自由に使えるが、乱用は悪趣味になる。(「楽典」音楽之友社より)

## レッスン受講生の皆さんの声

レッスンのレポートの中から抜粋(一部省略あり)しました。

〇このところ、体調崩し気味であったのですが、それが声にもすごく影響しているな、とレッスンをしているなかで思いました。息、発声、歌のどれも後からレッスンを録音したものを聞いたのですが現在の体力のなさなど含めても、体と声の結びつきをしっかりすれば、もう少し、納得できるものができるかな、と思いました。レッスンの中で、練習方法を学んでいるので、日常練習にしっかりと取り入れて、ダメだとおもうところを一つずつ解消していきたいです。日々の練習を怠らないことがまず第一で、発声ででる声を歌に生かせるようにしたいです。今回のレッスンで先生に提案していただいた、一週間に2曲ずつ練習していくというのに挑戦していきたいと思います。その中で、声を歌に生かすことを少しでもできるようになっていけるよう頑張りたいです。(HG)

〇基礎発声 体から出る声、音色として純化すること

これがどうも純にはならず、色々なところが響いてしまって統一できていないという指摘をいただきました。

カンツオーネ「忘れな草」日本語篇

宮沢賢治作詞作曲の「星めぐりの歌」

忘れな草、ありがちなカンツオーネっぽさを出そうとすると、何や らいやらしくなるようです。

声の音色としての純化、というのはいつの間にか忘れていることです。

その都度その都度の声がいいかどうか、ということには気が行くのですが、どこが震えて、どこが成り立っているのかという一種俯瞰での感覚がまだまだ欠けているのかも。

カンツオーネはたしかにそうです。

いわゆる、っぽさを意識して真似ようとすると、そこに未来はひらけないような気がします。

あくまでも自分の声の純化、楽器化ということに意識を向けた方がいいのでしょう。(SK)

OMC では、場数を踏んでいろんなパターンを考え対応できるようにしておくとよい。お笑い芸人のトークや落語などは MC の参考になる。MC も自分を表現する一つの武器として意識すること、そしてステージでは MC と歌と分けて考えない。本番前のコンディション作りでのポイントとして、練習は控えめにストレッチや呼吸法をやるのはよい。本番前と本番とメリハリをつけ、本番前に緊張してきたら少し抑えて、乱れてくる気持ちを集中していくようにできるとよい。体調は悪い時でも一番いい状態にもっていく、120%を求めすぎず80%くらいを目指す。自分が満足してもお客さんが満足していないときは、はじめから120%でいこうとしているとき。

本番は気持ちは20%くらいで、自然と100%になるというトレーナーのアドバイスに次回の本番で試してみようと思いました。先日の本番では本番前に練習を数時間前までガンガン歌って、これで大丈夫というくらいでのぞみましたが、50%かそれ以下のでき。そういうこともあり今回のトレーナーのアドバイスは参考になることが多かったですね。MC も初挑戦しましたが、もっと練習してまたさだましさんや落語などを参考にして、ライブではお客さんを包み込んで歌えるような内容を目指せるように、MC などレッスンで磨いていこうと思います。

MC で参考になるアドバイスが多くあり、また本番、本番前との気

持ちの部分のメリハリ大切さの話はよかったです。(MJ)

〇レッスンや日々の練習は録音した方が効果がある。練習しながら、その都度聞き直して自分の悪いところを挙げ、そこを注意しながら練習することで、自分で自分を高める事が出来る。半分くらい聞く時間にしても良いから、自分で自分をレッスンできるようにすること。

まず、そのフレーズだけでなく次のフレーズのメロディ・歌詞を意識しながら歌う事。

さらに幾つかのフレーズをまとめて意識して歌えると良い。

音が低くなっても意味的には重要な部分もある。そのような部分ほど心を込めて歌うこと。

息の流れを意識しながら、一曲全体のバランスを考えて歌う。

声自体は出しやすかったので、指摘して頂いたことを取り入れなが ら歌っていく事が出来た。

練習を始めた時よりも歌いやすくなってきた気がするから、表面的な歌のバランスと共にそこに自分なりに意味を込めて曲を歌えるようになりたい。 心を込める練習をしよう。

録音して歌うこともそうだが、そろそろ自分で自分の方向を決めて 練習していきたい。(AS)

〇発声では、最初はお腹でのブレスが出来ていても、下降系の途中胸でブレスをしてしまい喉が詰まりがちになる。必ずお腹をしっかりと使った呼吸でブレスが取れるように強く意識すること。また、高音時の勢いのまま、音が下がっていく時にも強い息を吐きすぎている。前半音が上昇していく時はバランスが取りやすいが、下がっていく時が要注意。リラックスを忘れない。

曲アネマエコーレでは、もっと口は開けっ放しの感じで、繋げる意識と前へ進める意識を強く持ち、流れをよくして停滞させないようにしていくこと。イタリア語で子音が入ってきても、とにかく前へ前へと進める感覚を持つこと。曲の後半、同じ高さの音が続くことが多く、全体的には後半の方が停滞しやすいので、前に進める意識で歌うと自然に流れていくようになるだろうとのこと。

練習の仕方として、母音で沢山歌ってからイタリア語を少し歌う、そしてイタリア語に慣れてきたらイタリア語だけで歌ってみる。少しなめらかさがなくなってきたなと思ったら、また母音に戻るというように、交互にバランスをみながら練習をしてみると良いとのアドバイスがありました。日本語もそうですが、引き続き母音をベースに練習をしてみます。また、曲後半クレッシェンドにしてひとつの盛り上がりを作ってみましょうとアドバイス頂いた部分についても、よくみていきたいと思います。

非常に困難を感じているテーマに焦点を当てたレッスンでした。頂いたアドバイスをよく消化できるよう取り組んでいきたいと思います。(MG)

○マメマモ発声では、呼吸時のイメージについて学びました。呼吸の流れは循環する円をイメージすること。呼気は地平線まで放物線を描くように遠くへ、吸気はその向こう側から下って大地をくぐりお腹の底から自分に帰ってくるような感覚。これをつかむ為、トレーニングでは手の流れでイメージを表現しながら行う。特に吸気は鋭くなりすぎないように。ひざを使って体の深いところからしっかり吸う感覚を体得する。そして実践では、フレーズの間を断ち切らないように、むしろフレーズ同士を環状線で繋ぐようなブレスで歌うことを目指そう。 課題曲のデイドリームビリーバー、やさしく歌って、イマジンともに気持ちをこめて歌う。キーがあがっても音程はジャストで歌えるように。

呼吸のイメージは大切だと思いました。息の流れをイメージとしてかたどることでフレーズをより繊細に扱うことが出来ると感じたからです。次回までにもっと課題曲に心をこめ、伝えられるように試行錯誤していきます。有意義なレッスンでした。(EB)

○読み込んだものだったら、どこまで表現できるのか? 初見読み。

読み込んだものは、確かに安定感がでてきているが、伝わるまではいかず、面白みもない。

録音を聞いたが、声が安定しておらず、そこから聞きたいと思わせるようなワクワク感が感じられない。

前回の初見で読んだ方が、声のトーンなどは良かったような気がした。

あとは、戦略的なことを考えている時より、純粋に文章と向き合っ て伝えることに集中した方がいい読みになっている。

初見読みで、ちゃんと伝わる読みを完成させるのが、当面の目標になるが、本の内容を伝えるということとナレーション原稿は違うと感じるので、ナレーション原稿で練習しないといけないかなと感じた。(KK)

〇口蓋を縦に開いた状態を保ちながらも、子音を明確に発音すること。

感情を自然に表現すること。(具体的な状況を設定した上で)

## 1. フリートーク

話したいことのテーマは決めてありましたので、比較的容易に話し始めることができましたが、今までは話の始まりのところでどのように話そうかと考える一瞬に、緊張してしまう癖があることに気付きました。 聴き手に抵抗なく聴いてもらうために、 話しをシンプルな言葉で始める必要があると感じました。

- 2. 会話文を音読するトレーニング
- 3. 日常的なことばを意識的にこなすトレーニング

レッスンでは普段の会話の200~300%感情を籠めるくらい オーバーに音読する必要に気付きました。そうすれば、普段の会話 で丁度良いくらいの感情をこめて相手に伝えることができるよう な気がします。(YD)

〇コードを聞き分ける練習、あしたから少しずつでもやってみます。また、本当に集中すると、つきぬけて冷静になれるというお話がありましたが、帰りの電車の中で、昔の仕事の経験を思い出しました。私はずっと NHK のディレクターをしていましたが、生中継でトラブルが起こったときなど、大騒ぎで指示を飛ばしながら妙に冷静で、秒針を見ながら「あと十秒あるので、これとこれができる」などと考えていたことを思い出し、先生の今日のお話は、これに似ているのではと思った次第です。

考えてみますと、ライブのとき私の一番気になるのは、「歌詞が出てくるだろうか」ということです。この程度では、本当の集中など到底できるわけもなく、したがって冷静にもなれないという、実に中途半端な心理状態なのだろうと気付きました。とても深いお話をいただき、感謝しております。ありがとうございました。

さらに、先日のライブについてお伝えしようとおもながら忘れてしまっていたことがありますので、ここに記させてください。

1「oh happy day」は、レッスン時に先生がまず300回は聞くようにとのご指導がありましたので、その後、合唱の仲間に宣言して、結局、1000回以上聞きました。なので、あんなに覚えられなかった曲が、今では無意識に鼻歌に出てくるくらいになりました。

2 ライブ当日はノドが痛くて、高音はすぐに裏返る状態でした。午前中のリハーサルでは歌いたくなくて、なんとかサボろうとしてしたのですが、合唱曲のソロは私だけサボるわけにはいかずごまかしごまかしやり、ソロ曲はAメロだけをさらう程度にお茶を濁していました。が、いよいよ本番近くになって突然、ノドがイガイガして歌いたくなかったある日のレッスンで、先生に、それでも軽く歌ってみるようにご指導をいただいたことを思い出しました。そのとき、上半身はないものと思って歌ったところ、いつもよりむしろ響きのいい声が出ているとのご指摘をいただいたのでした。そこで、本番

では、ノドは使えないから、身体の他の部分に助けてもらえるようにお願いをするようなイメージでうたったところ、なんと、合計6曲も唄ったのに、まったく一度も裏返りませんでした。「シェリー」もフルパワーでまったく大丈夫でした。とてもいい経験になりました。(KA)

〇気持を入れようとすると発声が胸に上がってしまうが、テンションも気持も声も腹の下から出す事が大切。

極論、細かい事よりノリが大事。

ライブ感覚のあるところが、同じボーカリストの目線で指導を頂けてとても分かりやすかったです。

論理ではなく感覚的な指導が良かったです。

こういう先生と出会えて良かったなと思いました。(UD)

### Oハミング

3番目から上の音が音程に達していない。これは前回も指摘された こと。音が横に広がってるからだろうか。もっと鋭く出していきた い。

## アエイオウ

胸の下でも支えるように。

表情筋を使って口の形をしっかり決める。

発音をもっとはっきり。アが暗くならないで、明るく。

ロの空洞が高めにあると思って。 眉毛と頬骨のところの、上顎の上のゾーンを引き上げるように。

それとは逆に発音する場所は深いところで。

上顎の上の感覚と声の深さが近づかないように。

il mio giardino

発音と音程がなんだかデタラメなのにそのまま進んでいったので、 もっとゆっくり正確にやって欲しかった。

## 曲カタリカタリ

曲の入りは、息を漏らさず流す。胸の中心辺りで空気を我慢する感 じ。高音になると喉が苦しくなる感じを胸に持って。

声の明るさ発音の明瞭さと、発声の深さについていろいろアドバイ スをもらってるように思う。

そして、それらがいいバランスで両立するようにと。

だが、片方に意識をもって頑張るともう一方は忘れてしまいがち。 上と下の両立を目指していきたい。(IZ)

〇アエイオウの発声では、口と同時に鼻からも息を抜くようにする。 声が浮かないように。最初のアをきちんと出す。下降系、もっと息 を流そう流そうと思って出す。il mio giardinoでは、最初息が漏 れてス

タートしているので注意する。また、後半下がっていく時、絶対に空気の流れを止めないこと。上あごをもうちょっと高い位置にあるよう意識すること。giardinoのイの口をそのまま固定して動かさないようにする。最後の方、重くならないように。曲カタリカタリでは、表情筋をもっと使えるようにすること、出だしの部分では声をもっと前に、遠くから声が引っ張られている感じで。ブレスをする時、息が終わった時に緊張感をふっと抜いてしまうと、次の息を吸う時に立て直せなくなってしまうので、折り返して吸う感じ、遠くから息が入ってくる感じをよく意識すること。高音の所では、ハミングの時にぐっと我慢する感覚、抵抗感を感じたまま声が前に引っ張られる感じ、鼻筋や眉間にいきを通して出していく感覚をよく意識すること。

今回は声が喉の前の方に当たっている感じが気になったとのアドバイスがありました。自分でも声がガラガラする時があるのが分かっていましたが、録音を聞くと思っていた以上に結構ガラガラしていました。息が適切なところを通って出ていけるようによく考え練

習していきたいと思います。

自分ではきちんと発声しているつもりでも、いつの間にか息の流れにズレが生じていたことが分かり、もっと注意深く油断せずに出していかなければと思いました。(MG)

〇ハミングもスケールも自分の顔の高い位置を意識する。が、アタマに響くのは結果であって、胸の響きがあるとよい。もっと深く支えられるといい。だんだん背中がそってくるのでインナーマッスルを使って立つ。ブレスの時に顎が出たり、カラダが動くが、そこを辛抱する。動くと浅い吸い方しかできない。お腹をへこませつつ吸い、背中へ息を入れる感じ。曲「心はるかに」は強拍のところ、クレッシェンド、デクレッシェンドを波のように。強拍の子音は時間をかけて発音すること。「たとえいろあせても」の音程に注意。

今日は特に内容が濃いように感じましたが、それは自分が少し進歩できた結果と思います。いつもレッスンはとてもよい内容なのに、受け取る自分に能力が足りない。いずれ100%受け取れるようになりたいものです。今日はレッスン前に、階段のところの「思い邪無し」を眺めていました。いい歌を歌いたいと思い過ぎることも邪かもしれない。自分とピアノとその場の空気が一緒になることが大切かなぁと思いました。ここへ来る前はフォームチェックの経験がなかったので、とてもよいレッスンです。(KR)

## 〇姿勢・からだの使い方

上あごの位置を高く 上あごの下すれすれに空気を通すようなイメージ

## 息を通す練習

## ハミング

口の中を閉じ、歯をかみ合わせ、口の中の空洞にあまり空気を入れないようにして「ennu」の「nu」でハミングする。息は目から引っ張られて先に行くようなイメージ

ほお骨のところを引き上げながら鼻の頭に緊張感を持って上あご の上で空気を動かす

上あごの下すれすれに空気を通すようなイメージ

ハミングから声を出してゆくと音が硬くなってゆかない

響きと声の芯は別にしておく

響きは息を一緒に前に出してはいけない

響きは胸の辺りの支点にとめておく

鳴りをカットし声を絞る

息の上に声を載せる

スタッカートの練習

## (響きの練習)

支点を深く喉が胸辺りにあると思って

息を吸うときに、上に肺があるようなイメージで上に吸う

新しい表現が出てきてまた声の出し方が変わったように思いました。色々な角度から工夫して表現していただけたと思います。(WW)

〇息を吐ききり、吸い始める時の動きが一連の動作で行われるよう に。フォームをくずさない。お腹からつながっている縦のラインが 動いてしまうと発声の邪魔となる要素になることもある。

上あごを動かして息を流す。下あごは動きやすい人は多いが、リラックスして、固定して、上あごだけを動かすことを意識する。上あごを上げるとうなじも上に動く感覚を掴む。これが出来るようになると、「あ」の音がこもらなくなる。

口元で空気がもれがち。息は高いところまで持っていく。舌の根元からお腹までのラインがずっと開いていることをイメージ、胸で息をキープしたら、そのまま高いところで空気を動かしてあげる。息が高くなると、舌も高い位置に来て音の質に輪郭が出てくるようになる。

舌の表面から上あごまでの位置、そこに息をかすらせる感覚。「お」 「う」では舌が少し下がり、「い」「え」では少し上がる。 その高い位置での響きを覚えること。明るい響きが出来るようになると、暗い響きはむずかしいことではない。

歌うときに、口は常に次の母音の形を準備してから音を出す。空間 を十分にひろげないと、レガートがつながりにくくなる。

ロを縦に広げようとすると、あごを下へと力を入れてしまうらしい。 あごをリラックスさせて上あごを上へ持っていくことが自然に出 来るように意識したい。

下あごのリラックス

息を高いところで流す

母音を準備してから音を出す (ID)

○原始的な人が自然にしゃべる感覚で発声してみる←上で空気を流すカ+下であばらを中心に圧縮するカ(+引き上げる筋肉) お腹だけ意識するのではなく、空気は肺から出るということを忘れない(→胸を圧縮する力は必要)

必要な力を育てれば、不要な力は抜けてくる。

まだ自発的にできませんが、トレーナーの根気よいトレーニングの お陰で、今回少しだけいい音がでました。(YS)

## O1) ハミング(ドレミファソファミレド)

- 2) アエイオウのスケール (ドレミレド)
- 3) il mio giardino(通常・スタッカート)

自分の体調の変化に自ら気づけるようにし、声帯の調子が悪い時は 無理してフォームを崩すことのないようにする。

風船のように、必要な筋肉は一定の緊張感の中で安定させておき、 その状態で呼吸し発声する。(吸うときもゆるめない)

発声は体を使おうとしているところから、不必要な力を抜いて行く。 (喉の辺りも最終的にはいくらか抜けるが、緩めすぎない。)

表情筋も使う。(自然にほほえんでいるような表情になるように) 空気を流す力を強化する。

発声に必要なのは、母音を変えるための口の中の形、空気を動かす カ、声帯、表情筋。(顎、首はほとんど動かさない)

下降傾のメロディーで自ら深い音色にしようとしない。

発声時、口の根元から臍位までの道筋が、ずっと空いているイメージ。トレーナーが毎回試行錯誤して、発声の基本を伝えようとして下さったお陰で、今回ようやく明確なイメージとして分かってきました。(YS)

〇裏声で発声 頭のてっぺんから前へ発声、おでこから斜め上へ発声。地声では眉間から真直ぐに発声。各音程はスケールで。 コンコーネの一番。

地声はよくなってきていますが、裏声がまだまだ弱いのを実感しました。コンコーネのハイトーンのミはスケールの地声の発声トレーニングイメージを活かして出すと良い。昔の感覚を引きずらないとのこと。色々な場面で言えますが、トレーニングが充実する前についてしまった癖を直すために、スケールでゆっくりと発声の感覚を確認してから課題のあるフレーズを繰り返し練習することが必要だと思いました。これが出来たら同じ音程のロングトーンにも持ちこたえられるようにします。もう一つ、体の線が曲がっているので、ストレッチは全体的に良く行うこと。特に骨盤、足の関節あたりは柔軟にしておくと良いとのことなので、本を読んで効果的なストレッチをトレーニングに取り入れます。(EB)

## O1. 声の近況と5度スケール アでノーマル

「口蓋垂を上げる癖をつけようとしたら、口を開けて寝る癖になったのか、口が渇く」と話す。

空気乾燥のせいかもしれないので、喉の渇きを感じなくても水分補 給に気をつけるようにとのアドバイス。

風邪で喉が痛いときは、喉が痛いまま歌わない。薬を飲んで(痛みを抑えて)歌う。ただし歌いすぎないこと。風邪のひき始めにお勧めの葛根湯。

今日の声は声帯を使っている (楽な声を出したら声帯を鳴らす声 だったというのが自分の感覚)

2. 5度スケールトレーニング アで (喉の下 口)

裏声優先で低い音から裏声にしていたせいか、地声の高音が出しに くくなったと話す。

最近は裏声が強くなってきて、地声との交換場所が下がってきている。 裏声が伸びてきたとも言えるが、地声も保ちたいのであれば、練習は地声と裏声を分けて行う。 裏声は低音化、地声は高音化を目指す。

喉の痛みがあり、大きな声は出さずにレッスンする。声を出していたときは喉が痛くないのが不思議。喉の使い過ぎで痛むのと場所が違うのか?

いつもレッスン前に声の調子を尋ねていただくので、相談しやすいです。(HS)

〇手拍子の後から声が入っている。それは声を出し始めようと思う 時と手拍子が同時だから。実際に声が出るのは、出そうとしてから 少し後なので、手拍子と一緒にするには、ほんの少し早く出せばいい。また、最近は手拍子が強すぎて、一人歩きしている。カラダと ひとつになっていない。手拍子と仲良くすること。

声を出そうとする時と実際に声が出る時はコンマ何秒かの差がある、というとても良いレッスンでしたが、私の出来は 0 点でした。お話は理屈ではわかっても、では、どうすれば少しだけ早く声が出せるのか。声と手拍子を一緒にしたつもりが、逆に声がものすごく早く出てしまいます。これは後でテープを聞いても確認できました。気にしすぎない、ちょっと気にする程度に調節するには、どうしたらいいのか。結局は最初にどうやって歌っていたのかも、わからなくなり、とうとう歌えなくなってしまったのは、本当に時間がもったいなかったです。歌うって本当に難しいなぁと思いました。

声楽家のみなさんは、これがすぐできるというお話を聞き、自分のレベルの低さを痛感しました。でも、逆に考えると、そんなすごい人たちの指導もする方が私のトレーナーなんてすごいかも、と思ったりして。レッスンの中で、今の自分には気づけないことがたくさんあります。けれど、だからこそ一生勉強を楽しめそうな嬉しい予感があります。歌いたいと思わなかっったら、ただのオバサンとして朽ちていくところですもの。この研究所に来て良かったと思います。(KR)

〇一つ一つをぶっ放さないためには、全体の流れを考える意識が必要になってきた。

口の開け方、体の支え、声の方向性すなわち以前から言われてきた 基本を、常に意識し続けていきたい。(MK)

〇今まで上半身の力を抜く事は気にしていたが、下半身で支える事は全く意識していなかった。声が高くなるほど重心が下がる・自分の体重を感じること。

レッスンの始め声が出し辛かったが、壁を押しながら発声したりと 体を使ったトレーニングでとても声が出し易くなるのを感じた。た だ立っているだけで、いかに今まで体を使っていなかったかとても よく分かった。

発声時体に力が入ってしまい、大きい声を出そうとするほど声を出 しにくい状態にしてしまっている。はじめから大きい声を出そうと せず、多少おさえて力まず発声することから始めた方が良いタイプ と。膝を曲げる・屈伸するだけでかなり力が抜けて声が出しやすく なった。 ただ大きい声を出せることがいいのではなく、観客・聞き手に届く 事が本当に大事な事、自分のダメな所をなおそうとするより良いと ころを伸ばす方に目を向けて。

「ボイストレーニングをする」ことで頭がいっぱいでしたが、その目的、「伝える」という基本的な部分をすっかり忘れていたなぁと気付かされました。

プロとしての意識もしっかり持っていらっしゃるので、とても勉強になります。(YM)

〇現場に学ぶものはレッスンでは学べない。トレーニングで「スーっスーっスーっ」と息を吐く練習を、朝昼晩に 10 分ずつやるとよい。そのとき、自分の好きなリズムでやり、ながら練習でもよい。毎日少ない時間でも続けてやることが大切。一人でエレベーターを待っている時間など、すき間時間を見つけては、ブレスの練習をやってみる。スタッカートのメニュでは、お腹をしっかり動かすようにすること。肩甲骨がよるように、あごも少し引き気味にする。ロングトーンでは、目が笑っているように、ロングトーンでは声が後ろにいきっぱなしにならないように、まわしてやる。

今日はいつもより声が出ていた感じがありました。特にロングトーンでは感じました。コンコーネでは、音を単に当てるだけ伸ばすだけのものにならないように、日頃から休符やデクレシェンド、また高い音に向かっていくように出していくことなどを意識していこうと思いました。体をもっと開いた状態にもっていけるように常に体のことも合わせて考えることをしてきます。

新しいメニュも教えていただき、また自分のトレーニングの参考に させていただきます。すき間時間の大切さを、トレーナーと話す中 で実感できてよかったです。(MJ)

〇本番前は練習しすぎないで、コンディションを整えることに意識をもっていくこと。本番前まで頑張るといいことはないので、それまで練習をしきることを目標にするとよい。フィギュアスケートと発声(特にクラシック)は共通するところがあるので、コメントなど見るのは参考になる。結果ばかりを求めず、トレーニングは楽しんでやる。本番は自分との闘いである。スタッカートでは、音が高くなると、口を開けること、コンコーネ5番では、もっと遠くに歌うイメージでスケールを大きく、小さくまとまらない。

今回のレッスンではフィギュアスケートにリンクした話がとても 興味深くて参考になりました。本番前のコンディションの調整のことなどを踏まえつつ、自分と向き合いながら楽しく努力していけるようになりたいと思いました。コンコーネ5番では、少し探るように出していたので、もっと自信をもって遠くに飛ばすイメージをもつこと。代々木駅の駅員さんまで聞こえるようにというトレーナーのアプローチはユニークだなと思いながら出してみると大きく出たので、遠くに飛ばすイメージが参考になりました。

フィギュアの話はとても参考になりました。本番前のコンディションのことなど盛りだくさんでよかったです。(MJ)

〇息を吸う時から笑顔で。最初の口はそのまま変えない。 鼻がつる感じ。

目が笑っているように。

ずっと目が笑っていること。

音が下がると顔も暗くなってしまう。

目が笑ってる感じをイメージして鼻の周りの筋肉をあげるようにするといい感じがした。(IJ)

○ミファソの音型に注意する。自分の取り方のクセで、ファが低め

になる。また、和音の変わり目の音は必ず高めに取る。

音程がよくなるとアンサンブルで歌う時とてもきれいになるとうかがい、実際その機会が来るかどうかはともかく、その準備のためにも音程に気を配っていこうと励みになりました。今までの自分なら、「自分は音程が悪いから」とマイナス思考でしたが、今より少しでも音程に気を配ろうと前向きに思えるのはトレーナーとこの研究所のおかげです。感謝しています。

この頃、W レッスンに取り組むことが楽しいと思えます。こうした基礎の練習がずっと先に自分を助けてくれる気がします。(KR)

〇呼吸法の練習は、日常の中に取り入れるとよい。深く息を入れる というコントロールをして呼吸を整えることで、本来の自分を保ち やすくなる。ヨガもよい。呼吸だけに集中して、自分の身体がいか に開いているかを観察すること。息はしっかり回すこと。目の高さ でぐるぐるいっしょに回してみて、イメージもつかむ。

息の流れが後ろに下がってしまうと声が出てこなくなるので、前に 出す。息をもっと流すこと。

身体を一緒に動かすことで、固い身体をほぐす効果もある。 関節が 固いと声が出なくなるので注意。

自分の声は聞かない。声はもっと放すこと。

高音で息をもっと流して、声の通り道を築くこと。

最近のレッスンの中で、今日は声がこもっていると指摘されたことと、今回の息の流れが後ろに下がってしまっているということが、つながっているように思えた。息を前に出していこうとすることが難しいが、手の動きを使ってイメージすることで、身体が自然にそう動くようになっていく気がした。

体のほかの部分を動かすことで、身体が起動し始めたとのことで、 レッスン前にストレッチをしたくらいでは、身体は動き始めないこ とがわかった。レッスン前にどれだけ身体を柔軟にさせることがで きるか、考えていくことも必要。

今回は高いところに到達するための体育会系のレッスンだったが、 身体を使って声を出すとは運動なのだと改めて認識した。(ID)

〇「るろるろ」では軽く、高音をもう少し前へ。中音から上で後ろ に引いてしまっている感じ。前回にやった、息を回転させるように して声を出す。みぞおちが前にポンと出る感覚が、「るろるろ」の 出だしで出せるとよい。

かわりに「は一あ一あ一」C-D-C で高音を出してみる。こちらのほうが声が出ているので、息がまわりやすくなっているのでは。この感覚で、胸の支えを意識しながら「るろるろ」に戻ってみる。支えていてもあくまで軽く。

CDEFGFEDC~の帰り道は、音は下がっても、声は前に飛ばしている感じを残したまま。声を遠くに届けることを意識する。

高音のポジションを作るのにはハミングが一番よい。ハミングで声帯をピタッと合わせていけるようになると、だんだん道が出来ていく。中間音域はよいので、m~ま~とか m~め~とか、ハミングから声に移行する練習をやってみること。

歌うとき、高音では下あごに力が入っている。あごはゆるめること。 肩にも力を入れないように。

高音で""d""の子音をのせるために、手を遠くに投げ出すアクションとともに発声してみる。ひざのクッションも使う。「ど〜」や「だ〜」で。高音で声帯が固くなるので、締めすぎていると思われる。息が前に行っている感じがほしい。お腹の辺りもまだ使えていない。息を流す量がまだ少ない。言葉をはっきり出すように、との指摘で声が出てくるので、普段からウラ声を使ってしゃべることも心がけてみること。

リップロールを教えてもらう。あごに力が入っていると出来なくなる。これをすると、声が前に当たるようになるから、高音で声を前に出すのに役立つ。練習しておくこと。

息を回す感覚がまだよくつかめていないので、声を出しながら把握

していきたい。

ロの空間をたてに開くことを考えると、つい下あごにも力が入って しまうらしい。 意識していなかったので気をつけたい。

胸の内側はすこしずつ使えるようになってきた感覚があるが、まだ 身体を使いきれていないので、使える場所を少しずつ広げてゆきた い

ウラ声でしゃべる、ぷるぷるとリップロールの練習をする、などが 次回までの課題。

こうするとこうなる、というステップアップへの道が見えてくる説明と指導で、とてもわかりやすく、目標も立てやすいです。(ID)

〇鼻より上から声が出るイメージを忘れないように。声を出す事に 気をとられると、意識が喉の方にいってしまうので気をつけるよう にしたいです。

今回のレッスンで初めて声が響いてきたと言われ、とても嬉しかったです。自分で響きが良くなったという感じは掴めていませんが、声を出しやすくなった感じはしてきました。また、かすれもかなり少なくなってきたので、これからもハミングを続けていきたいと思います! (YM)

〇スタッカート、レガートで発声する。

出し始めに声が傾に掛かる。 喉は閉めない。 お腹から、 息を鼻先に 押し出すような感じにする。

柔らかく、鼻先で広げるようにする。声が低くても高くてもお腹を 使い続ける。変わるのは使う強度だけ。

ロは、上から糸で釣られるような感覚で開ける。 斜め前上に開ける感覚。 上あごをあけても、後ろに開くのではない。

曲「will」

声がしっかりしてだいぶ出るようになった。

「ん」の音がまだはっきり聞こえない時がある。

また英語の発音はもっと鋭くしても良い。

意識して練習しているため、以前より「声が浮く」「喉に力が入る」 事に気をつけながら声が出せるようになった。喉に力が入ることは 声の出し始めから直せるようになるためにまだ改善が必要。低い音 であれば、無理に声を出そうとしなくても良かった。息をしっかり 顔の上の方まで送り出すようにする。

曲はこないだ言われた事を注意して歌ったら声は少し良くなったようだ。まだ声の事でいっぱいな気がする。今後も声が弱くなってしまわないよう注意をしながら、もう少し余裕を持って歌として歌って行けたら良い。今日は音程がすごく不安定だった。「ん」の発音は今回も注意されてしまった。次回は気をつけたい。

喉の力を抜く事。低音で鼻孔を使うこと。

新しい曲の概要を掴む。(AS)

O1. エで ドレドレドー C~F・G1#~C b b ~g

CD 喉仏を固めないで柔らかく開く、ヘェーと感心して出すような声、喉仏に息を含んだ感覚、「工」ははっきり言う。

F 丹田の支え 下腹に圧力をかけて入れ込む 肩や胸は柔らかに感じる・・・この喉の状態を感じとる

G# 上顎キ―プ=あくびの形 筋肉を使わないと落ちる 上の音 ほどあくびで

D1~G1 あくびの形にしてもっと開放 音を確認しない bb~g 感動のエで

2. エで ドレミファソファミレド C~G~C1~A1 C~a♭

CC# 音を確認しようとしないで喉を開けて待つ トレミファソの ソでお尻を入れ込む感じ 肛門締めて

G ストローで吸う時突っ張る筋肉を使う 単なるスケールでな く意味、喜びを感じながら 声を見るように

B 声が整ったら1,2倍にして エを細長く ~F 思い切 りやる

Ba 低音は上を意識するのでなく丹田、お腹の中から言う ~ gfe 声の道を開けておいて通るように 確認しない

3. 「ニーナ」 初めの2段を歌詞の母音で歌う 3、4段をラで歌う

音を刻まない、飲まない レガートで次の音までつないでつないで の繰り返し

イタリア語のうねりは大きい 後ろ2音節目にアクセント 小節 のアクセントと言葉のアクセントが重なり一層音楽的(重ならないときもある)

笛よ太鼓よ の1、3拍目シシレはしっかりとアクセントつけて頑張る 他は軽く歌う

目覚めさせて の高音フレーズはスラーのつもりで

スケール発声の出し初め、CDはすぐには喉を柔らかにできない エの発声やエの5度スケールはあまり経験がないのでとりあえず出した状態

録音にある注意を聞きながら各音練習してみよう トレーナー の力強い声に比べひ弱さがありあり

5度スケールでは途中で音を聞き分けられなくなって音程が悪くなった

「二一ナ」も不安定な音があるのに録音で気づいた。気をつけて練習しよう 次回は最後まで(できるところまで)

音階の上下行に従って声の出し方を変えるのがうまくできないが、 出た声の良し悪しを即座に指摘されるので分かりやすい(気をつけ やすい)。

説明されてもできないことが多いが、目指す方向が分かる。時々声で見本を示していただくのが参考になった。(HS)

〇目力を意識すること。高い音程ほど下を意識し、低い音程ほど上を意識し、しっかり発声する。次の音を考えながら歌うと最後に押して歌わずに、音を解放することで、クセが改善され遠くに声を飛ばすことができる。

私は歌っているとき、音色も顔も落ちてしまいがちなので、普段から声を出す時に目力を意識しようと思います。

自分の体ができていないため、喉にちからがはいってしまうことを気にし過ぎて、本来の目的である楽しく歌うことを忘れていました。楽しく歌うためには基礎力をつける必要があると思いトレーニングを受けているのですが、発声のトレでも歌うという気持ちも大事にしなければいけないと気がつきました。そして、そうすることで喉の力も抜けるような気がしました。(SS)

〇胃の辺り(横隔膜周辺)を意識して胸を開いて声を出すこと。 一つのフレーズを一続き(一呼吸)として伝えるために、全ての音を軽く前歯に当てるように発音すること。(奥へ籠もらせない、引かない)

## 1. 呼吸

時折、胸や背中を動かすまいとして、或いは胸に強引に吸い込もうとして、筋肉に力を入れて固めてしまう癖がまだ残っていました。 2. イエアオウ ウオアエイ、ナ行などでの発声練習

## 3. 楽曲「Stand Alone」

前回から、いくつかの子音と「オ」や「ウ」のような口を窄める母音の発音で、声を喉の奥に引いてしまう癖の他に、音階の上下動に追従できずに音程が外れることが時折あります。今回、前に出すための工夫として、声を「前歯に軽く当てる」ことをご指導いただきましたが、これを意識し過ぎると、「前歯に軽く当て」ているつもりが喉の奥に力を入れて無理やり押し出しているだけになっています。自分では気付きづらく、難しいところです。また、奥に引い

てしまう原因は喉の奥の筋肉に力が入って悪さをしているとばかり思っていましたが、実は顎にも力が入っていたことがわかりました。顎を前に突き出すでもなく、後に引くでもなく、胸や背中の筋肉同様力を抜いて自然に働かせることが大切であることがわかりました。(YD)

〇音が喉の奥のほうに入っていしまっている。リップロール(CD EDC、CDEFGFEDC)息を常送りながら歌うことを意識するために、ちからをぬくように意識して行う。Nのハミング(CD EDCDEDC)で音を押しながら歌おうとしない。

ブレスを含めて、準備が全て遅いために、うまく声が出せていない ことに気づいた。また、集中し切れていないと、瞬きが多かったり することがわかった。その理由は、不安だと思う。意思を強く持っ て、遠くまで飛ばすように意識していきたい。

初めてのトレーナーだったため、また、新しい視点での気づき指導があったのと、同じ課題の指摘もあり、その課題に対して、新しい練習方法が見つかりました。(OJ)

〇音程の幅を聞いている側に感じさせないように、隣り合う音を歌 うイメージで声を出す。音程はお腹でとる。

舌は下の歯にあたる位置で、音が下がっても音が奥まっていかない ように気をつける。

スタッカートは息の瞬発力が必要。息がつながっていると、声が切れていても弾んで聞こえない。

異なる母音に移り変わる時の口の動きが遅い。次の音を考えながら歌ったほうが良いのかもしれないが、今日のレッスンでは全く意識していなかった。

音が下がって歌い易い音域へ入ると、自分が楽な発声の方向にいってしまい、お腹を使っているつもりでも、あまり使わなくなってしまうようです。

前回の内容とはまた違いましたが、取り組みがいのある内容でした。 スタッカートの練習はしばらく続けたいです。(TS)

○78menu の NO. 15 の 10 番から NO. 16 の 7 番まで。前回と同じ指摘をうけてしまった。ミュートで口を閉じないこと。

音程がまた不安定になっているとのことで、その要因としてミの発音が中途半端になると、つられて他の音も不安定になる傾向があるとわかった。

今日は歌う姿勢、テンションに入れないままレッスンを迎えてしまったと思います。そのため、発声全体がトレーニングで感覚としてつかんでいる前に出る声でなく、内側にこもる声になっているのを感じました。これは発声上で如実に現れていて、レッスンはおろかステージの上では絶対にあってはならない状態だなと危機感を覚えました。仕事の後とはいえ、レッスンに挑む前準備の段階で、もう少し心身共に温めて挑む必要が重々にあると感じました。今回言われたことは最低限すべて指摘の範囲外にしていけるよう、トレーニングに励みたいです。

声の状態を冷静にそのまま指摘していただき反省の糧になりました。(EB)

〇ヴォーカル基礎入門 アウフタクトの練習 8分の6拍子(P47の5番~9番)

5番 声のふるえ (ブレ) があるので、壁を背にして後頭部をつけて歌う (余分な動きがあるとブレる) 前のめりの体勢矯正

8番 ミレドと始めるミと、曲中ソファミーファと出す時のミの質が違う おなじミになるように。M のポジションが低いので子音 M からミの高さにする。

ミレドの前にソファミをつけて歌ってその差を感じる(自覚できな

## かったが)

9番は3拍目から始まるアウフタクトなのに平板に1音ずつ置いているので4分の2拍子のように聞こえる。アクセントに気をつける。 次回継続

ミの音の安定 「ミ」と言う勢いの違いのようにも感じられるが、 子音 M の構えの違いがよく分からない。

このミは折々指摘があるので以後注意して出そう。Wのレッスンなのにいつも無造作に出していた。

不安定な音の原因を姿勢、発音の面からもチェックされて、「音感の悪さ」と片づけないところにプロフェッショナルを感じます。 (HS)

〇発声: アでドレミレドレミレド、オ・エエ・オ・エエ・オでスタッカートとレガートの混在発声、息だけの発声後声を乗せる。

歌唱:「魅惑」の母音での発声、歌詞での発声。

母音だけでの練習で、メロディーをレガートにつなげることができると先生に言われ、初めて母音練習の意味に気がついた。母音のメロディーを的確に音階に乗せそこに子音をはさむという感覚は、これまで全く意識したことが無く、言葉はいつも「子音プラス母音」で区切って捉えていたからレガートに歌えなかったのだろう。まさに目からうろこでした。

昨日は属する合唱団で、最近良くなってきたが、何かしているのと 先生に聞かれました。自分ではわからないのですが、きっとこちら でのレッスンの効果がでているのかもしれません。

声を届けるためには漫然と発声しないで、方向性をしっかり意識すること。(FD)

〇「喉以外で体を疲れさせるトレーニング、声をより良く出せるようにする為に体をどう使うかを大切にしたい、声を出す前の状態作りを大切にした方が良い」というのがトレーナーのアドバイスでした。トレーナー自身が声を壊されていた事がきっかけでがこうゆうアドバイスをされるのだろう。喉に力を入れての発声は短命であって先もなく危ない。自分の発声器官との相談になるが自分自身気をつけたいです。体を共鳴させ息の流れから発声するのが良い。舌をなるべく出して出しつづけてマメミメマの3度スケールの往復。これは喉を開ける為の訓練。2度でアエでエの時に舌を出して発声練習。この時には頬骨と鼻の下をしっかり持ち上げる必要がある。頭蓋骨あたりに響きを上げる為。舌を出す時は出すという意識をしっかり持って出す事。こうゆう訓練をする時には途中で休暇を挟み首や顔のストレッチをしながらする事。フーと息を流す時は吐きこむ時のエネルギーが大切。限界までいっぱい吐いていっきに戻す。戻す時吸う音がしない方が良い。ブレス練習もしっかり休

暇を挟みリセットする事。フーと息を吐きながらそこに声を乗せる なら声にする時吐きでる息の量が減ってはならない。リップロール という唇をブルブル震わしてのスケールはできませんでしたが原 因は喉がリラックスできていない証拠。できない事がある事は大切 である。

ボイストレーニングとはこうだとか決めていかない方が良い。固着しだすと危なそう。知らず知らずの内に狭い視野でトレーニングしようとする自分がいます。単発のトレーナーにつくとそれがはっきり出てしまっていた。という事は自分のボイストレーニングがしっかりとは見えていない証拠だ。いつになれば自分のボイトレを僕は始めるのだろう。トレーニングをクリエイティブに行う事はかなり難しい事です。最終的にはそれが大前提と思います。トレーナーに与えられるだけでやはりまだまだ初心者です。とにかく今は与えられた課題をしっかりこなすようにしたい。(EB)

○体のパーツを取り出して鍛えるレッスン。

舌を出してマメミメ。

あくびエリアの喉の奥を開ける。

飲み込むとこを使う。縦に縦に。

喉の奥を動かす運動で、発声練習ではないので音質は問わない。 こもっていてもいい。

声を出すときに、今までと違う回路を使うのが目的。

大きく出そうとすると違うことになってしまうので、音量はいらない。 い。体のパーツを使うことに集中する。

アエアエで、エのとき舌を出すトレーニング。

口を開けて、頬がつるくらい鼻の横を上げて。頬骨を上げる意識。 前歯が見えるように出す。目を開ける。

アの音は舌の力が抜けているように。

息吐き体操。

膝で沈み込み、両腕を回しながら息を吐く。2回吐いて、3回目は 体を意識的に解放することで息を吸う。

地面に足がついてることを意識。息を吐くときはお腹から深く強く 吐く。深いところからズボーッと吐く。

3 回目は絞った筋肉を解放する。息を吸おうとするのではなくて、体を解放する。たくさん息を吐くと、一気に体を緩めることで空気が勝手に入ってくる。

多くのことを一度にやろうとしていたと気づかされた。一つのことを取り出して、目的を絞って基準を高くしていくことで、ゆくゆくは全体のレベルアップにつながると思った。(IZ)

〇発音する口の作り方として頬の筋肉も使って、更に大きく開けられることがわかった。昔見たフェイムにも頬の筋肉を軟らかく動かすトレーニングをしているシーンがあったのを覚えている。

口の動かし方として自分のものにしたい。まだまだ硬いのを感じている。

息の吐ける身体を作ることの重要性も理解はできた(まだ身体で理解できていない)。吐き切り、自然におこる吸気を感じるためのトレーニングをしようと思う。

簡単なことで重要なことが学べる。

固まった身体には共鳴はしないということも重要な学びであった。 前に学んだことを思い出させてもらった感があった。

顔の筋肉を使えていないことがよくわかった。使っていて、重みや 鈍さ、硬さを感じた。単に筋力がないからだけなのかは今はわから ないが、毎日の修練が必要なことはよくわかった。(ED)

○歌を歌うのと発声は違う。

発声を日々、少しでもやると必ず変わる。

大きな声を出さなくてもいろんな筋肉を使って感じる事が大事。 そうすることによって筋肉が鍛えられる。

まだ、効果はわかりませんが、日々発声をやるように心がけています。

自分でもどう変わるかが楽しみです。続ける努力をしようと思います。(IJ)

## O1) ドレミレドレミレドレミレドを「マメミメ」で

ウォーミングアプとして、舌をだして音階で「まめみめ」。音をだすことを目的にするよりも、喉を縦にあけることを目的にして、下唇が隠れるほど舌を出す。あごを使ってのどの周辺を縦にあけるイメージで前に音を送る。

自分の体に対する集中力、自分の体のどこを使っているか意識する。 普段からだのどこを使っているか指示系統が無いため、練習で、そ の指示系統を作っていくことが大切。「力を緩めて」といわれたと きに、どの筋肉を使っているかわからないと緩めることも出来ない。 2) ドレドレドレドレドを「アエ」で

類骨を吊り上げ、「ア」の時は舌を楽にして、「エ」のときは力を入れてる舌で前に出し、基本口の形は「ア」の口の形のままで、しっ

かり口をあけ(音が高くなればなるほど)「ア」のときは舌を意識しない。力を抜いた「ア」にしないと、「ア」が硬くなる。

## 3) ドレミレドを「オ」で

「才」は唇を硬くしない。軟口蓋を上げないと出ない「才」の場所を探す。「才」の発音を口の形に頼らない。ほんのかすかに声帯より、息が先に出る。

自分の体を意識して今まで使っていないところや、使っていたところも、意識することで、自分の体をコントロールできることになる。「ア」のときに力が入ってしまう。「ア」のときに「エ」の口で行っていたことによって、必要以上に硬くなっていることに気づいた。軟口蓋を上げて、あくびをした音で「ア」。息を吐いて声を混ぜることが課題。

レッスンを重ねるごとに、自分の課題が明確になり、また、先生が見ているとこ、伝えたいとこがわかるようになってきました。(OJ)

## レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品(鑑賞)

## <CD>

## 〇ローラ・ニーロ

70 年代のイタリア系アメリカ人女性シンガーソングライター。叔母はジャズシンガーのヘレン・メリル。

## 90年代に死亡。

知り合いに私の歌に似てるといわれ、聴いてみたところ、声の出し 方や、曲作りまでも、確かに似ている。

私について、キャロルキングみたい・と言う人が過去にいたけれど、キャロルキングよりローラ・ニーロの方がとても近いと自分で思う。彼女は50年代のドゥーワップ・ジャズ・ソウルから影響を受け、私の好きな吉田美奈子・山下達郎たちはローラ・ニーロに影響を受け、私は、その吉田美奈子・山下達郎から影響を受けていて、知らないうちに私はローラ・ニーロの孫にあたっていたのでした。私がずっと大好きだったソウルの名曲を、ローラ・ニーロもカバーしてたりして、とてもビックリしました。(0K)

○12/26に私の好きな白人女性ソウルシンガーソングライターのティーナマリーが亡くなってしまいました。

## まだ50代。

初めてモータウンと契約した白人。

彼女の力強いボーカルは黒人に負けません。

ギタリストでもあり、勿論楽曲も作り、とても影響を受けたミュージシャンで残念です。(OK)

## ○サンディ・デニー

1978年に31歳の若さで亡くなった、イギリスのフォーク歌手です。 僕がサンディ・デニーを知ったのはアメリカのNPRというラジオ局 が選出した50人の偉大な声という中に入っていたのがきっかけで した。ピアノ弾き語りは、キャロル・キングを彷彿させギターの弾 き語りも僕はかなり聞き入ってしまいました。多くの作品はないと 思いますが、もし聞ける機会があればエヴァ・キャシィディ、ジャ ニス・ジョプリン、ジョニ・ミッチェルなどと合わせて聞くといい と思います。(MJ)

## 〇水樹奈々

去年の紅白歌合戦で歌っているのを聞いて、興味を引かれました。 声優と歌手の両方で活躍されている方で、5才からの練習を積みかさねて、現在に至っているということです。ライブも最初から最後まで声のブレがなく、鍛え抜かれているプロだと、みてて勉強になりました。雑誌のインタビューに載っていた「いつまでも表現者としてありたい」という言葉にも感銘を受けました。今年も紅白出場 か決まったということで、楽しみです。(HG)

## 〇「カミニート」藤沢嵐子

藤沢嵐子は嘆きと女性らしい繊細さを感じる。グラシェラ・スサーナは歌謡ポップスっぽく、サビに小さく軽く入るところが特にそう感じる。菅原洋一は全体に抑えた歌い方。(KR)

## 〇「ラ・パロマ」小林千代子

昭和 11 年録音のものですが、音量の大小の付け方がはっきりしています。自分もこの歌を歌いたいので、このメリハリの付け方は参考になります。 (KR)

## 〇「待ちましょう」淡谷のり子

淡谷のり子は明るい意志のある感じ。兵士の帰還を待つ家族のイメージ。声を聴かせる歌い方。美輪明宏は哀愁があり、男女の別れを想像させる。雰囲気を聴かせる歌い方。リナ・ケティは可憐で明るく、希望を感じさせる。(KR)

## ○「進駐軍時代のジャズ・笈田敏夫」

伸びやかでメリハリのある声・歌い方。古いものなのに今聞いても素敵。「奥様お手をどうぞ」のマダ〜ムの歌いかけに、既婚者の私はノックダウンされました。(KR)

○「愛の流れの中に(パリは不思議)」ジルダ・ジュリアーニ とても高い声で歌っているのに、キンキンしていないし、感情の波 が感じられます。今の曲の次に勉強したいと思い、聞いています。 (KR)

## O [we are one] Kelly Sweet

サラ・ブライトマンの歌うイタリア語歌曲""Nella Fantasia ネッラ・ファンタジア""を英語訛りでないイタリア語で歌う数少ないシンガー。この歌曲が聴きたくて購入。まだ 19 歳、クリスタルヴォイスと評されるその歌声は、特に高音で顕著に輝く。細い糸がきらきらと紡がれる感じ。""che voalno~(雲が)飛んでゆく""という歌詞の高音部分はイメージにマッチしていて見事。(ID)

## 〇「Circle of Life」Difang/郭英男

台湾の先住民族アミスたちの、代々受け継がれてきた歌を集めた一枚。彼らは文字を持たないため、声と旋律と踊りで、自然や家族に対する敬意や愛情を表現する。こぶしに込められた感情が心に響くところは、多くの人に聴いてほしい。(ID)

## O 「30 Anos」 Mercedes Sosa

アルゼンチンでフォークロアの母と呼ばれているが、その歌声を聴くと、歌詞の意味を調べることなく、人の心を動かす魂が込められた歌に感動する。"Gracias A La Vida"が特におすすめ。(ID)

## ○マイケルボルトン

黒人音楽をルーツにした実力派シンガーです。懐の深いスケール観たっぷりの歌声です。オペラにも挑戦しています。(EB)

## <B00K>

## 〇「自分の歌を歌おう」福島英

これは自分にとって大きなヒント(歌い方やオリジナルのアイデア)を得られた本です。そのとき創造していたことを、何とか形にしようと今は試行錯誤していますがモヤモヤしていたときに出会った本なので、そのとき前が明るくなった気がしましたね。迷ったらこれだと決めてます。(MJ)

○「名歌手があなたに伝えたいこと 100 のレッスン」

100人のオペラ歌手のことばが歌の勉強のために書かれている本です。声楽のことをよく知らない自分には、少し知る上でも参考になる本だと思いました。声楽を学ぶ人に向け歌手になるための 10 ヶ条が書かれていますが、声楽だけではおさまりきれない内容になっているのではないかと思って参考にしようと思います。(MJ)

## <MOVIE>

○「談志 THE MOVIE・文七元結2006・芝浜2007特別編」 立川談志の高座の録画上映会。ライブでなくても画面にひきこまれます。見ている者をぐいぐいと引っ張り込むエネルギーがすごい。 (KR)

## 〇「武士の家計簿」

ひとりの人(主人公)の幼少時から死ぬまでが描写されている、伝記のような作品でした。何かのキッカケや出来事は所々あるのですが、大きな事件はなく、本当に淡々と、主人公とその人を取り巻く周りの人々の人生が時代の流れとともに進んでいきます。若い頃から年老いて死んでいくところまで、同じ俳優さんたちがメイクや衣装を変えて演じきっていて、人間の一生がリアルに感じられました。(TS)

○今、東京写真美術館 (恵比寿) で行われているプラシド・ドミンゴの映画フェス。

「道化師」というのを観てきましたが、あまりにも楽器が違う人物 の声を聞くと、感動と同時に絶望もやってきます。体験して良かっ たんだか悪かったんだか。(もちろん、いいに決まっていますが) (SK)

## <**V**>

## ONHK スペシャルドラマ「坂の上の雲」

明治時代後期に日露戦争で活躍した軍人、秋山好古・真之兄弟と、同郷の友であり近代俳句の先駆者、正岡子規を中心に、日本国民として力強く生きた人々を描いた司馬遼太郎氏の名作が TV 化されました。

我々現代人に較べて遥かに貧しかった明治人が、なぜあんなに元気が良く、思いやりが厚く、礼儀正しく、強かで、しかも自分よりも 国家を中心とした公のために命を賭けることができたのか、興味は 尽きません。

ただ、信じたいのは、我々はこんなに素晴らしいご先祖様又は大先 輩達の遺伝子を受け継いでいるのだから、今の不況や社会不安にも 決して負けずに克服していけるはずだということです。日本人とし て、もっと自身と誇りを持って生きてゆきたい。今がこんな時代だ からこそ、もう一度日本を甦らせるために、青空に浮かぶ白い雲を 目指して、胸を張って生きてゆきたい。(YD)

○渡辺謙さん (NHK スペシャルドラマ「坂の上の雲」ナレーター) このドラマで毎回、「実に小さな国が、開花期を迎えようとしていた・・・」というナレーションで始まります。声の主は、俳優の渡辺謙さん。

トレーナーの方から伺ってなるほどと思ったのですが、彼のナレーションはごく自然にドラマの中に溶け込んでいて、一度聴いたぐらいでは誰が語っているのかわかりません。語り口に特徴や個性が感じられないのです。しかしそれは、大切なのは語り手の個性ではなく、語り手が何を聴き手に伝えようとしているのかであり、渡辺さんはその役割を過不足なく勤め上げているということであり、我々が勉強していることの目的も全く同じです。

渡辺さんの娘、杏さんは今や人気モデルの一人ですが、モデルさん

の仕事は自分がカッコよく目立つことではなく、身に着けた洋服の カッコよさを表現することで、洋服メーカーの商品の売り上げ向上 に貢献することだと言われます。

やはり、自分の個性ではなく、自分の役割をいかに果たすかが重要 なことでは共通しているのです。

杏さんは自分のお仕事とお父さんのお仕事にどんな共通点を感じながらモデルとして活躍しているのか、興味深いところです。(YD)

## 〇藤本隆宏さん (元水泳選手の俳優)

NHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」で、軍神広瀬こと広瀬武夫中佐役の藤本さんが、NHKのトーク番組に出演し、主題歌「Stand Alone」を歌いました。藤本さんはミュージカルを中心に活躍する、大柄な体格から伸びのある声を発する俳優さんですが、今回は作曲の久石譲さんから「ミュージカルのように声を聴かせるのではなく、メロディの上に台詞を乗せるように歌って欲しい。」と注文が付きました。本編で森摩季さんが歌うヴァージョンよりも音階が高くテンポも速くなっていました。藤本さんの声は、本当に耳元で囁くように、個々のフレーズを伸ばさずに短くまとめて、文字通りそっと台詞を添えるようでした。大柄で豪傑風のイメージとは違う、藤本さんの繊細で誠実な一面が垣間見られました。(YD)

### <OTHER>

〇地元のこれからについて語るシンポジウムに行きパネルディス カッションを見た。

パネルディスカッションというのは、すごく司会の人の技量が必要な場だと思った。各種の専門家の方がそれぞれの立場からテーマについて意見を出すのだが、それは立場が違うためにまとまりのない話になる。そこを、うまく

エッセンスだけ抜き出してまとめをして、そこから上手くつなぐように他の人に質問をして、話を広げながらまとめていくのが司会の人の役割だ。司会が上手いと、すごく色んな方面に話が広がりながら、きっちりとした結論が最後に出てくる。

今回、パネラーの中には話し下手な人も居て聞いている方が初めは ヒヤヒヤしたのだが、最後にまとまった時はすごく気持ちよかった。 さらに司会の人はその中に冗談も交ぜて話をしていた。

話を聞く力、まとめる力、臨機応変に広げていく力など、すごく人間力のいる立場だと思った。(AS)

## 〇「日本の芝居を変えた男つかこうへい」

つかこうへいの世界はどんな世界か。1. ユニークな登場人物。(バ イセクシャルとか) 2. 意外性溢れる演出。様々な要素がめちゃく ちゃにつまっていて見ている人の魂をわしづかみにする。3. 迫力 あるセリフ。圧倒的パワー。また演出手法として「口立て」という 役者が新しいセリフに言い直すと作者(つまり、つか氏)が繰り返 し、次々に言い直しその役者にぴったりの言葉引っ張り出してゆく。 福岡で文学青年だった彼は後輩に「僕達に戯曲を書いて」と言われ 書いたのが始まりだった。その時から突然台詞を変え、その役者に ぴったり合う言葉を探すまで口立てした。役者も気づいていない秘 められた個性を引きずり出し、生の人間性をお客の前にさらす。言 葉を吐く時、その人の生活史が出てくる。彼の在日韓国人としての 苦悩を役者に託し、韓国で芝居を上演したことがあった。一回目は 成功したが二回目は失敗した。それからは韓国で上演する事をやめ た。恵まれた役者より地方の素人のエネルギーやパワーを見つける。 素人が生身の人生を生きる事、持つ力を実や虚を越えて真実を突き 付けてくる。社会でしいたげられた人が主人公で理想を追い求め、 見る人を頑張ろうという気持ちにさせ、見終わると勇気を貰えた。 (FZ)

## 〇「元日本代表岡田武史監督」

新聞を読んでいたら広告に岡ちゃんの写真があり次の文章に興味 を持ちました。

「夢をほんで信じたことはあるか?」

夢や目標を本気でめざすと、すべてが変わる。

運は誰にでも流れている。それをつかむか、つかまないかだ。

明日死ぬと思って今やれることをやり尽くす。

それでダメなら仕方ない。その開き直りが自信につながる。

ここまでダッシュと思ったら、最後まで全力で走る。

1m手前で力を抜いたせいで負けることもある。

プレッシャーは重力のようなもの。重力がないと筋肉も骨もダメに なる。 重力があるから自分が強くなる。

人にどう思われてもいい。日本中の人に批判されてもいい。 最後に 家族が信じてくれればそれでいい。

スランプや失敗が続いても、調子がよかった過去を振り返ってはいけない。今つまずいているのは、もっと高い場所に行こうとしているからだ。

本当にどうしようもない状況に陥ったら、こう思う。

ここが分かれ道だと。ここで逃げ出すか、踏ん張れるかだと。

どん底に落ちてはじめて気づくこともある。

危ない危ないと言ってリスクを避けてばかりの社会は、人の生きる 力を弱めている。

夢なんてなんだっていい。どんなに小さなことだっていい。 その一歩で、また次の夢が見えてくる。

まずは一歩を踏み出すことだ。(FZ)

## 音信 レッスン受講生、OB、関係者の方のお便りの一部です。

〇ありがとうございました。すべての先生のおっしゃっていること がまとまりつつあります、頭の中で。とてもうれしいことです。(SZ)

○音楽・表現での考え方が変わりました。Wのレッスンがギターに プラスになりました。(AO)

〇トレーナー、事務の方ともに、とても親身に対応してくださった。 レッスンでは本当に一から教えていただき、声がとてもよく出るようになりました。もっと早い時期にここの研究所と出会いたかったです。(OJ)

## 日録 アーティストの言葉集 Ei Fukushima

005, 006 W0/MN110114W1/MNM110210

OKFN-888 消失の時代(1) 曽野綾子さん

動機は何にせよ、プロとなればどんな時代にも生きられる。そういう人が最近は本当に少なくなったのは、辛い徒弟期間に耐える人がいなくなったからだという。辛抱する力の消失というか、日本の誇るべき職人が消失した時代を迎えたのだ。(中略)

各々の人が自分の立っている地点、自分に与えられた資質を生かす ことを指導しなかった。

平等というものは、目指すものではあるが、DNA が一人一人違うということが、平等はありえないことを示している。教育が平気で嘘を教えたのだ。

—辛抱 (F)

OKFN-889 消失の時代(2) 曽野綾子さん

格差があるからこそ、働く意欲を持つ場合もある。(中略)

むしろどうしたら怠けて過ごせるか、ということにだけ、頭を働かせるようになったのだ。(中略)ものごとの両面性を見られる大人の日本人が消失してしまったのだ。(中略)

パトロンの役を果たす金持ちもいず、文化予算も削って、民主党政 権は、日本という国をどれほど貧しくするつもりなのだろう。

—格差の効用 (F)

## OKFN-890 消失の時代(3) 曽野綾子さん

しかしすべての意識の背後にある最大に危険な現象は、人間は本来 性悪なるものだ、という苦い自覚の消失である。ことに日本人は、 自分が善人であることの証明に狂奔している。平和は必ず大きな犠 牲を伴い、しかも現世ではなかなか実現しないほどの希有なものな のだ。しかし外敵は入って来ず、餓死しないだけの生活の基本は守 られている日本では、容易に善人ぶることが可能になっている。自 分はいささかの悪人だという意識の消失こそ、日本人の魂を墜落さ せるのである。

--善人ぶる墜落 (F)

OKFN-891 盛田昭夫、井深大の「愉快なる理想工場」精神 辻野 晃一郎さん

アップルのCEO、スティーブ・ジョブスの本には、盛田さんの功績を賞賛し、尊敬していたことが書かれている。マイクロソフトのビル・ゲイツも盛田さんの前では緊張した子供のようだった。彼らも盛田さんや井深さんに学び、それを実践して成功したのだ。

―ものづくりの実績 (F)

OKFN-892 知らないことは恥じゃない 益川敏英さん

そこで初めて研究者と教育者の違いが分かった。教育者は知っていることを伝える。研究者は知らなければ自分で調べる。知らないことは決して恥ではないことを、その時に実感しました。

—研究する (F)

## OKFN-893 集団自衛権 石破茂さん

アメリカは日本国の安全と、それに直結する極東の安全と平和を守る義務を負っているが、日本は自国を守るときにしか戦わない。集団的自衛権を行使する用意があることを、日本がアメリカに示せるかどうかによって、同盟の強さは全く変わってくる。

**--義務**(F)

## OKFN-894 両行 玄侑宗久さん

元来、日本人はいい加減で矛盾を愛する国民ではなかったのか。それは日本人の逞しさでもあったはずだ。中国の思想家、荘子の著書『荘子』斉物論篇に、「両行」という言葉がある。簡単に主旨を言えば、人間の是非善悪の判断などまったくアテにならないのだから、天から見ればそんなものは釣り合っているのだと思って双方を放任することである。

わかりにくいかもしれないが、日本人の行動・性癖にはこの「両行」 が潜んでいるのではないかと思う。

—いい加減に矛盾(F)

## OKFN-895 絶対化しない 玄侑宗久さん

臨済禅師(臨済宗開祖・臨済善玄)は、『臨済録』の中で、「釈迦に 逢ったら釈迦を殺せ」と言い放つ。これは、たとえ釈迦であっても 無条件で絶対化されてはいけないという教えだ。

—教えの教えたるゆえん (F)

## OKFN-896 ネット 玄侑宗久さん

果たして人間はそれほど解りやすい存在なのだろうか。熱心な記録や自己言及が、却って自己をことさらに限定し、苦しめてはいないか。禅では過去を引き摺ることを泥亀に喩える。泥だらけの亀は歩いた跡を甲羅の分まで大げさに残す。そんなふうに、自分の過去を示してどうなるのかと、禅家では発想するのである。

--過去にならない (F)

## OKFN-897 ツイッター 玄侑宗久さん

そこには「待つ」「凌ぐ」「暖める」ということがなく、軽い言葉が ネットワークに流れる。すぐにつぶやきたくなるほど政治家も国民 も不安を抱えているのだろう。

不安とは何か。それは今ここにないものを頭の中にあれこれ浮かべている状態と言えるだろう。 いわば、過去の材料で未来を思っているのだ

現代人の不安ももちろん同じことだ。その時代その場になってみなければ何も分からないし、解決にもならないことを、シミュレーションなどと称して見通したつもりになる。しかし、当然ながらそんなことで真の安心は得られない。

未来は分からないものと割り切り「今」にしっかり立つ。一歩を踏みしめる場所は常に「今ここ」だが、その一歩の置きようで未来は少しずつ変化する。安心してその変化に応じつつ「今、今、今」と進めば、そこには不安も起こらないし、あやふやな未来を信じることさえ不要ではないか。「今」この瞬間に大問題があるかどうか、それだけを気にすればいい。だが、残念なことに現代日本人は現実を感じる「直観力」を失いつつある。

今一度、政治家も国民も「直観力」を磨いてほしい。直観力とは計画=プランニングとは全く別の脳の使い方である。それはある種の「瞑想」と言ってもいい。

―つもりでなく直視力を(F)

## OKFN-898 訂正前提 上杉隆さん

また、政治家でもたとえばプーチン首相が、「アサンジ氏は、なぜ 投獄されなければならなかったのか。これが民主主義か」と非難し ているほどだ。(中略)

海外の新聞はしょっちゅう訂正記事を出しているが、それは、"メディアは間違えることもある"ということを認め、読者や視聴者もメディアとはそういうものだと最初から了解しているからだ。(中略)

ところが、日本の新聞は人民日報と大差ない官報にもかかわらず、 日本人の多くが「新聞報道は正しい」と妄信している。日本人より 中国人のほうがメディアリテラシーが高いのはそのためだ。

―間違えるからメディア (F)

## OKFN-899 戦争と平和 小林よしのりさん

したがって「戦争」の反対の手段は「交渉」「話し合い」であり、 「平和」の反対の状態は「無秩序」ということになります。

平和とは秩序が保たれている状態のことです。秩序はどうやって保 たれているか?

国外においては軍隊、国内においては警察、この二つの「暴力装置」 を国家が独占しているから秩序が保たれている。

―武力のあり方(F)

OKFN-900 エクスキューズ 小林よしのりさん

『ゴーマニズム宣言』の読者、ならびに小林よしのりに近づく者は、 誰もが世間に対してエクスキューズしなければならない。「言い訳」 が必要になるのだ。

人と人が違うのは当たり前で、生まれ育った環境や時代から、影響を受けた人や書物や表現まで、同一の人はいないのだから、「私は私だ。あの人とは違う!」とわざわざ主張するのは、中学生までで、いいのではないか?

サヨク、あるいは自称保守の「アンチ・小林よしのり派」は、「信者」 という中傷語で、わしと読者を分断しようと企んでいるが、その作 戦はある程度成功している。

世間体を気にする「自意識過剰」「自尊心過多」の者が多いから、簡単に引っ掛かるのだ。(中略)

わしには確固とした「個」はあるが、強固なイデオロギーはなく、 教義もない。

ただ公のために真理を追究する意思と、思想し続ける根気があるだけだ。

したがって間違ってたら謝罪もできるし、面子にはこだわらない。いわゆる「転向」することも真理のためならできる。

—真理 (F)

## OKFN-901 倚りかからず 茨木のり子さん

もはや

できあいの思想には倚りかかりたくないもはや

できあいの宗教には倚りかかりたくない もはや

できあいの学問には倚りかかりたくない もはや

いかなる権威にも倚りかかりたくはない ながく生きて

心底学んだのはそれぐらい

じぶんの耳目

じぶんの二本足のみで立っていて

なに不都合のことやある

倚りかかるとすれば それは

椅子の背もたれだけ

―じぶんの足で立つ (F)

## OKFN-902 表現者 河合香織さん

人には誰しも黙して語らない部分があるように、表現者もまた書くことのない領域がある。プロの書き手である茨木は書くべきこと、書くべきではないことをよく知っていた。

—書くべきでないこと (F)

## OKFN-903 AKB48 秋元康さん

昨年、ロサンゼルス、韓国、マカオ、シンガポール、ロシアと海外 公演を重ねてきましたが、これほど歌とダンスが下手なユニットを 現地の人は見たことがなかった。だけど同時に、彼女たちほど一生 懸命に汗をかいている"ひたむきさ"を見るのも初めてだったんで す。観客は最初、唖然としているけれど、3~4曲くらいからだん だんノッてくる。「何なんだ、この子たちは?」って。これはすご いことです。こうしたオリジナルの強みで日本は勝負すべきでしょ う。

―ひたむきさ(F)



OKFN-904 2軍の人たち 和田秀樹さん

ここで重要なのは2軍の人たちの心理である。彼らは表面上は友達だがいつ仲間はずれにされて、3軍に落とされるかわからない。何とか2軍に踏みとどまりたいと思っている彼らは、クラスの話題についていくために、共通の話題集めに一生懸命になる。

結果どうなるか。クラス全員が同じドラマを見て、同じ音楽を聴くようになるのだ。最近のヒットが、ある臨界点を超えると雪崩を打つのはこのような背景がある。(中略)

女性に嫌われているアイドルを「それでも俺はあの子がいいんだ」 と言える男性もいない。言えばキモメン扱いされる危険がある。男 性は女性の嫌うものを応援できない時代になり、とにかく女性に嫌 われたら売れないのだ。(中略)

昔の大スターは、熱烈なファンがいる一方で、大嫌いだという人もいたが、今は全員から好かれなくてはいけない。その意味では、A KB48は加点法ではなく、減点法で計算されたアイドルだと言えよう。

—減点法(F)

## OKFN-905 普通 森永卓郎さん

「普通」という言葉への認識は世代によって大きく異なる。50 代の私の感覚では「並」という意味だが、今の大学生あたりの世代の感覚では、「すごく良い」という意味になる。

例えば、ラーメンを食べて「普通に美味しい」と言えばそれは「すごく美味しい」と解釈できる。今の20代以下の世代は、生まれてからずっと世の中が不況だった。そんな中で、自分たちは普通以下だと思っているから、「普通」であることがワンランク上の世界として受け止められる。そうした彼らにとって「普通の女の子たち」がアイドルでもおかしくないのだ。

—ワンランク下(F)

## OKFN-906 切り替えの速さが成功への近道 田原総一朗さん

テニスはほとんどが負ける世界。大会で喜べるのは優勝した人だけ。 だから、負けてもその悔しさから、3日以内に立ち直ることがプロ として一番大事な条件です。プロは年に250日前後、世界を転々と して試合を続けます。だから、悔しさを引きずっていては、次の試 合の作戦も練れないし、精神的にもよくない。

--立ち直る (F)

## OKFN-907 小選挙区 三宅久之さん

民意の動向で政権が変わる。選挙費用も大幅に減る。派閥政治も形骸化する。その代わり、非常に政治家のスケールが小さくなってしまった。小さくなった選挙区でひとりしか選ばれないから、投票者は安全保障や国家財政の見識より、もっと身近なものを求める。(中略)

サラリーマンも同じ。僕が記者の頃「嫌いな奴でも、この企画は彼がベストだ」と思えばチームに選抜しました。イヤなヤツとも、一緒にやる。それが職業意識。 使命感ですよ。

―イヤなヤツ (F)

## OKFN-908 夜に考えない 三宅久之さん

優れた政治家と接してきた中で僕が、若い人に忠告したいのは「夜にモノを考えない」ということかな。夜はどうしても考え方がネガティブになる。これは中曽根さんが首相時代、婦人に「問題を抱えて眠れないときはないですか?」と聞くと「帰宅し『寝床につく』と言うや否や寝入ります。私は寂しい人生ですよ」と。

---すぐ寝る (F)

## OKFN-909 お茶 萩本欽一さん

たとえば、「おい、お茶をいれてくれ」といわれたら、つまんねぇ 仕事を頼まれたと思わずに、美味しいお茶をいれればあの人が喜ぶ ぞと思ってやればいいんですよ。相手を喜ばせようとイヤなことを 引き受けてみたら、ラッキーがあるものです。(中略) 自分の好きなもの、得意な仕事にはラッキーはついてきません。イヤだと思う仕事を、できないって言葉を飲み込み、相手を喜ばそう と受ければ、結果的に自分は変わりますよ。

—イヤな仕事で(F)

## OKFN-910 呼吸 小池龍之介さん

自分の望まない方向に心が走ってしまうとき、座禅での呼吸を思い出しながら一瞬でも瞑想すれば、平常心を取り戻せることができるようになります。また、悔しさ、怒り、悲しさ、嫉妬などを感じた際、心が何故そうした状態になっているのかを見つめることで、歪んだ感情からそっと離れることもできる。(中略)

釈迦の説いた古い経典の中に『出入息念経』というものがあります。 読んで字の如く、出る息と入る息に関して念(きづき)を向けるお 経。(中略)

まずは呼吸を見つめるということから、始めます。

—見つめる (F)

## OKFN-911 サラリーマン社会 柳井正さん

この国はサラリーマン社会になってしまいました。お金を「稼ぐ人」 ではなく「もらう人」の社会になったということです。

そういう意味で、日本人は、中南米などの経済破綻している国々の 人に似てきたのではないか。国からお金をもらうことに慣れ切って いる人々。日本国民はそうなりつつあります。政治もそれに迎合し てお金をばら撒く。もう三流国としか言いようがない。(中略)

僕が最も不満なのは、若い人たちが「望み」を持っていないこと。 「良い生活をしよう」「お金を儲けよう」「自分を成長させよう」と いった将来への意欲が乏しいですよね。(中略)

安定を望めばそのまま安定できるほど、現実は甘くない。世界中で、 たくさんの会社や個人が、生きるため、成長するために必死で頑張 っています。日本人だけがのほほんと毎日を送ることはありえません。

—もらうことに慣れるな (F)

## OKFN-912 言霊と泥縄式 井沢元彦さん

ロをすっぱくして「このままでは大変なことになる」と説得しても、 この「言霊の国日本」では「縁起でもないことを言うな」の一言で しりぞけられ、あるいは林子平のようにすべてを奪われる。

この点は、私も日本人ながら本当に情けないと思う。

黒船が来て初めて、高島秋帆を牢から出し、大船禁止令を解除し、オランダに助けてくれと泣きわめく―まさに「泥棒を捕えて縄をなう」つまり「泥縄式」の典型である。

日本の政府、あるいは国家としての短所を一つだけ挙げよといったら、まさにこのことだろう。

「国家の大事への対応が常にドロナワになる」ということだ。 —言うな (F)

## OKFN-913 いじめ 吉松隆さん

以前、小学生に「どうしていじめたり仲間はずれにしたりするの?

みんな仲間だし、人はみんな平等じゃない?」と聞いたところ、こ ういう返事が返ってきたそうです。

「そうだよ。だから、そうじゃない奴を仲間はずれにするんじゃないか」

—仲間はずれ(F)

OKFN-914 ヒーローと成金 孫正義さん

米国の起業家はアメリカンドリームの体現者であり、ヒーローとして讃えられますが、日本のIT起業家は"成り金"扱いです。(中略)

ホリエモン事件をきっかけに、大学を卒業した若者たちは、IT企業ではなく従来型の重厚長大産業に舞い戻ってしまった。

成熟社会のなかで調和を保つには、その方向性も正しいのでしょうが、改革の時には若い人たちのチャレンジ精神を大切にしないと。 もちろんセーフティネットは必要ですが、「格差社会反対」といっていては、国力が落ち、それこそセーフティネットを維持する財源がなくなってしまう。この「日本病」は、かつてのイギリス病よりも恐ろしくて深刻です。(中略)

第一幕の農耕社会から第二幕の工業社会へ、そしていまは第三幕の 高度情報社会へと世界は移行しています。日本はそこに乗り移りそ こねた。いってみれば、国後とつまずいて、成長エンジンのバトン を取り損なってしまったわけです。

—日本 (F)

## OKFN-915 朝貢 孫正義さん

日本は今年、中国にGDPで抜かれ、8年後には倍になる。これが 10倍になればプライドも吹っ飛びます。

農耕社会の時代、日本は中国に対して朝貢外交を余儀なくされました。工業社会になると関係が逆転して日本がアジアでトップに立った。だけど、いまは、中国や韓国に抜かれる時代がヒタヒタと迫っている。このままでは再び朝貢国に陥りかねません。

―抜かれる (F)

OKFN-916 指揮官 野村克也さん

それにしても政治家らしい政治家、監督らしい監督がいなくなった。 風貌、風格、貫禄。三原脩、水原茂、鶴岡一人がいない。 優勝回数を重ねても安っぽい監督がいる。

どっしりと構えて物事に動じない資質が指揮官の必須の条件です。 一動じない (F)

OKFN-917 おかげさまで 野村克也さん

おかげさまで

夏が来ると冬がいいという 冬になると夏がいいという 太ると痩せたいという 痩せると太りたいという 忙しいと閑になりたいという 閑になると忙しい方がいいという 自分の都合のいい人は善い人だと誉め 自分に都合が悪くなると悪い人だと貶す 借りた傘も雨があがれば邪魔になる 金をもてば古びた女房が邪魔になる 世帯を持てば親さえも邪魔になる 衣食住は昔に比べりゃ天国だが 上を見て不平不満に明け暮れ 隣を見ては愚痴ばかり どうして自分を見つめないか 静かに考えてみるがいい いったい自分とは何なのか 親のおかげ 先生のおかげ 世間様のおかげの塊が自分ではないのか つまらぬ自我妄執を捨てて 得手勝手を慎んだら 世の中はきっと明るくなるだろう おれがおれを捨てて おかげさまでおかげさまでと暮らしたい 一おかげの魂 (F)

OKFN-918 箴言集 鹿島茂さん

『ラ・ロシュフコー箴言集』は人間の本質を教えてくれた書です。 具体的にいうと、人間は虚栄や自尊心に生きて自我の充足を生きが いにする生き物であるということ。まさにその通りだと思います。 一充足 (F)

OKFN-919 アフォリズム 鹿島茂さん

荻原朔太郎の『虚言の正義』は、詩集ではなくアフォリズム集です。 その内容は感心することばかりですが、なかでもすごいと思ったの は、世の中が変わるとか世界が変わるとかいう

―虚言の正義 (F)

OKFN-920 自殺 福田和也さん・坪内祐三さん

去年の加藤和彦に次いで今野雄二も自殺とは… ―ミュージシャン (F)

OKFN-921 理論山下達郎さんの話 福田和也さん

達郎は、ものすごく理論家だからね。ずいぶん前だけど、音楽雑誌のインタビューで、「日本のポップスは『和漢朗詠集』みたいなものですよ。外国のマネしてなかなかイイ線いってるじゃん程度のもの」みたいなこと言ってて。で、そこからがすごくて、「漢詩って平仄(4種類の声調のルール)が基本でしょ。それと同じで、まず低音のバスドラムを決めて、次にスネア入れて、ベースライン入れて、最後にメロディをつける」と。つまり「ポップスはバスドラだ」と。だから、達郎は、メロディ優先で曲を書くことは絶対ないんだって。

―メロ先(F)

OKFN-922 日本民族(1) 安藤忠雄さん

我々に意見や文句を言うほど気骨のある者は、今の日本にはほとん どいません。(中略)

世界では、「日本民族はレベルが高く、歴史上、2度の奇跡をおこした」と言われています。

一つは幕末明治の維新期で、日本人は江戸幕藩体制から明治近代国家を一気につくりました。もう一つは第二次大戦の敗戦後、東京・大阪などの主要都市のほとんどが焦土と化した状態から復興を遂げたことです。

たとえばフランスの詩人で、1921 年から6年間、駐日大使も務めたポール・クローデルは、同じく詩人で友人のポール・ヴァレリーに「私がこの民族だけは滅びてほしくないと願う民族がある。それは日本民族だ」と話したという。



--評価 (F)

OKFN-923 日本民族(2) 安藤忠雄さん

そうして世界にも認められた日本のすごさの原点は何かといえば、 私はやはり教育だと思うんです。

まず第一の奇跡である幕末維新の前提としては江戸三百諸藩の教育体制があった。江戸時代の識字率は7割以上ともいわれ、各藩校の他にも、例えば大阪なら懐徳堂や適塾、長州では松下村塾といった私塾が独自の教育を行っていた。

この教育こそが礼儀正しい責任感のある個人を数多く輩出し、西洋 近代化を受け入れて明治という全く新しい時代を一からつくりあ げる原動力となりました。

そして第二の奇跡である第二次世界大戦敗戦後、戦地から帰ってきた10代後半から20代の人々というのは非常に能力があった。1945年に20歳前後ということは、1925年前後に生まれ、責任ある個人として自分に何ができるかを、しっかりと学んできた人たちです。いわゆる戦前教育には、「自分で自分を教育する」ということが根本にありました。今はなんでもすぐ人に教えを請うし、わからないことはパソコンや携帯で調べてわかったことにしてしまいますが、そんなものは知識どころか情報ですらない。

--教育(F)

## OKFN-924 日本民族(3) 安藤忠雄さん

自分で読み、考え、自分はどう生きるべきかを、とことん自問自答 して初めて、人は自分を教育できる。それにはまず自分に対する愛 情、すなわち責任感がないといけません。つまり愛情があってこそ 責任感が生まれ、礼儀もまた生まれます。

先述のポール・クローデルも、命あるものへの愛情、さらには家族 や地域社会や自国の国民に対する愛情が、日本人は傑出していて、 こんな国は見たことがないと言った。その後、日本が焦土と化して からも、人々の心の中に希望がある、こういう国は必ず復活すると。 「心の中に希望がある国」、それが日本だったんです。

--愛情から (F)

## OKFN-925 日本民族(4) 安藤忠雄さん

平均的にレベルの高い人間はつくってきたけれども、責任ある突出 した個というものは誰もつくらなかった。

自立した個がなければ自分に対する愛情も責任も持てず、まして社会や国に責任を持てるはずがない。さあ、どうすんねんということを、もう土俵際、ギリギリのところで、みんなで考えないかんのです。(中略)

そしてお互い自立したこと個が助け合い、かつ緊張感を持ってほしい。責任回避型の会議ばかりするのではなく、自分にできることを自分でとことん考えて実行すること。つまり迫力ある人は心ある人ともいえる。

カネではなく心で勝負する気概、そして表面的ではない愛情と礼儀 を、何とか日本人が今からでも取り戻せるといいのですが。

—自立した個(F)

<引用>

KFN-888~KFN-905 SAP10 1.26 KFN-906~KFN-908 BIG tomorrow 2 KFN-909 BIG tomorrow 9 KFN-910~KFN-911 週刊現代 12.11 KFN-912 週刊ポスト 12.10 KFN-913 週刊金曜日 12.10 KFN-914~KFN-917 週刊ポスト 12.10 KFN-918~KFN-919 週刊現代 11.20 KFN-920 SPA! KFN-921~KFN-925 週刊ポスト 1.7

## 福言

Ei Fukushima

最新版は HP よりアクセスしてください。携帯からも読めます。 http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/

## 〇さぼりぐせから動きぐせに

最近、民主党に腹立つのは、このところの2人の総理、自分の生き方がそれに似ているのかもなと考えると、自分に腹立てても仕方ないということで、行動する。関心を深くもてば動き出すために、この福言は、動いていない。動いていても関心がなくなり、過去の自分に負けているのに気づく。それを口に出したり、そういう自分を認めているこの現状に腹立っているわけなので、行動に忙しくて述べている暇もなくなればいいと思いつつ、忙しいときほど何かしらたくさんいうことが出てくるのだから、うまくいかないというよりも、うまくなっているものだと思う。つまり、考えるより動くことだ。

## ○善良なる悪にならない

私はいつも2極でものを見る危険を述べてきました。今も大切だが、 それ以上に将来も大切、身内も大切だがそれ以上に目の前に見えぬ 人たちも大切と述べてきました。

私にとっての尊敬に値する政治家は、将来や遠方の人のために身近な人に忍耐を説得できる人であり、有能な企業家は、身内をあとにして、将来の社員や住民のために方針をつくり、実行できる人です。でも、今の政治家も企業家も、将来の日本や世界でなく、今の自分たちのことだけしか考えなくなってしまった。というのは、私達日本人皆が大体そうなったからです。

## ○今ここよりも大切なこと

今がひどいということよりも、将来、子孫の頃に日本は今より悪くなっていると国中の人が思っていて何ら手を打たないことのひどさに私は愕然とするのです。

かつてそんな国はあったでしょうか。あったかもしれないが、大多数は滅びたでしょう。貧しい国が豊かになって、豊かな国が貧しくなるのは、こうして、自由の厳しさを忘れ自由の甘えを知っていくからだというのを今はまだ歴史上、もっとも豊かな国、恵まれた国の一つである日本の中で感じています。

私は貧しく生まれ育って豊かに死んでいく人生の方がよいと思っています。今の子供を金で豊かにする政策など支持しないが、大人になったときに豊かになれるように努めたく存じます。

## 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。

003 W0/MNM110109

「ある日曜日の昼下がりに」

音楽がミュージックとなって心からハートにしみこむとき



ぼくは ほんの少し死の香りを嗅いで ちょっぴりと 気をとりなおすのでした

おびただしい古書とレコードが まるで死人の 骨も残っていない何万年もの 墓場にさまよう霊のようにあふれ

行き場を失った叫びの果てに ぼくは口をつぐみ コーヒーの香りをかいで ちょっとくら亡然としているのでした

くりかえすリフレインに 心も骨もとけはじめ どこかでいつか生きていた であろう皮のシートに尻を敷いて 誰かがつくった 葉巻をふかして

キリマンジャロとか ヘミングウェイとか キューバとかを思い出そうと ここを忘れたいばかりに

別に理由のないことが 嫌ではないし 理由があることよりは ましなのに それを探そうとする 自分を抑えるために 煙が必要なんです

やがて閉店するのに 明朝にはきっと 開店するであろうこの店 のように生きよう と思うのです

## <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。

<専門家である塩原慎次朗先生(元NHKアナウンサー83 歳)からのアドバイス(上記の本について)>

OP33 「イエアオウ」の順が最適。

○京都・大阪育ちの人に、ア行が喉で詰まって発声がザラザラ声→ 要注意。

OP36 左から 4 行目の「ビクー」音声関係者としてはビコー(つまり、コーコー・ビコー。

OP37 D の部分ビコーが抜けています。ナ行、マ行、ニャ行、ミャ行 鼻濁音もDに入る。

〇母音無声化を会得すれば、標準アクセントの形もわかる。日本語

教育・俳優養成などでは欠かせない。

〇喉の奥をタテに広げるようにアクビをしてみる事

OP55 女性なら最低で15秒。男性なら最低で20秒がプロを目指す人は出来ないと。

〇P61 「ア」は、口を大きくタテにあけます。(下の顎も、歯並びも、下の唇も、全部下げます)。そして、ベロを下に置いたまま、喉の奥を広げて「ハー・ハー」と喉奥から息を大きく吸ったり吐いたり、ゆっくり繰り返します。「ハー」を「アー」に換えても、喉奥を中心にして(喉奥を意識して広げ)そこから声を響かせるつもりで続けさせます。

〇現在は国際音楽学会が決めた四辺形の音声図に従い、外国人向けの日本語教育の教材として、使用しております。もともとは、イギリスの女の先生がレントゲンで、多数の舌位置を撮影し学会で発表し、国際的に認知されたものです。この図は母音を発する時の舌の最も高い位置に印し、四辺形としたもので。口腔のかなり奥の部分であり、小さな小さな四辺形なのです。そこで、アナや俳優の養成現場では、口腔内を大きく使う「母音三角形」を四辺形に(テコの原理で、大型に)したものです。「声を出して~」の20~21の各種図形をご覧下さい。学者はそれぞれ図を作っていますが、現在は、NHK や民放も東京堂の国語学辞典(第5図右側)を全面採用、対外国人相手の教本もこれで統一されています。

〇「ウ」は、本来、京都式の「ひょっとこ」のように、唇を小さく 丸くして息を出す音が正解の筈でした。ところが東京の肥大化に伴い、すっかり東北型の唇を全く突き出さない音が標準語となりました。母音の無声化は、正にこの無表情型の唇が殆ど動かず、僅かな上下唇の空間から息を出す暗い積極性の無い音に化けたものです。 次に「エ」は、私は図としては僅か横に引くように描いていますが、 もともと唇(クチ)は、横楕円のように普通の人は横に引いた形ですから、「エ」の発音法としては(特に口を横に引かず)下唇を下に落とし、その唇の方向に向かい(喉奥で響かせた声をまっすぐ出す感覚で)「エ」の声を送り出す。「オ」は喉で共鳴した音を唇の先から前(20~30cm のパイプがあると考え)その先へ唇から真っ直送る音。唇は当然タテ楕円形に絞って前に出す。

○P82 少し大げさに高低の区分けをするのなら、同じことばで、 〈頭高と尾高対比もの〉を考えるのが最適かと考えます。朝=麻、 アナ=穴、籍=咳、足袋=旅、una(ツナ)=綱、鶴=蔓、都市= 歳、訳=役。

## <福島英の釈明>

1. 「アエイオウ」私もここのところ、「イエアオウ」にしていたのに、なぜか、本書では、昔のに戻してしまっていて見落としていました。しかし、「イ」はやはり入りにくいですね。

2. 鼻腔、びくう、びこうは、私はどちらも使っていましたが、びこうにします。鼻濁音は、私の現場ではさらに使われなくなってきています。歌からは消えつつあります。無声化と同じで、教える立場としては、今のところ、気づかせマスターさせるべきだと思います。

3. 呼気の持続は、10 年前では 1 分間としていましたが、確かに今回の 10 秒は甘すぎました。でも、最近はあごの開閉なども含め、10 人に 1 人の、不健康、障害のある人などが念頭に浮かぶのです。

4. 高低アクセントは確かに先生のご指摘された通り、今一度、手間をかけるべきでした。

塩原先生には、「みるみる声がよくなる本」から、いつもご笑納いただくとともに、本当はこの4倍ほどのていねいなご指摘とお話をいただいています。感謝です。