

sample

●巻頭言「表現と評価」

よい声を目指すというのは、大きな目標からいうとたぶん一つの条件、それもある人にとっての一つの条件にすぎないでしょう。悪い声、悪い発声だから舞台ができないということではありません。

むしろ、客商売というところから限定されてしまいやすいゆえ、表現は客の質に限定されてしまうのを恐れるべきです。特に日本の場合は、客が聞いているものに合わせてプロデュースされやすいからです。

もっとも厳しい客が、本来はトレーナーであり、その上に望まれているレベルを感知しながら歌い手が創っていきます。一つの世界にならないということ、日本ではそこそこでも、むこうにいったら箸にも棒にもかからないというレベルのものがわからないのでは、そこまでは。スポーツでは一目瞭然です。日本の中でキャーキャーいわれても、向こうに行ったら打ちのめされるようなことはいくらでもあります。だから伸びるのです。

文化や芸術は、どこでどの時代にやるのかというのが大きなポイントですから、その評価は簡単なことではありません。それを私は発声や歌だけに求めたいと思いません。合唱団で小学生・中学生がやるといったら、それらしきことをやるでしょう。しかし、それらしきものが隠れてしまうような強烈な個の世界が出てこなければおもしろいわけがないのです。表現とヴォイストレーニングがどういう位置づけになるのかというのは、私の永遠の課題です。レッスンにくる人一人ひとりで違いますし、時期によっても違います。一緒に研究していきましょう。

福島 英

—ひとことアドバイス—

達人
真実
珍花
ものまね
ホープ
目利き

芸談
不釣合
錯覚
上手
得意
多彩

多数
工夫
初心
正念
極め
創造

転換
仕上げ
増長慢
卑下慢
摂理
酔う

未練
鍛錬
精進
果て
風体
去来

VOICE FOR LESSON

アーティスト論特別 (by プロのアーティスト) Vol. 018

研究所にいらっしゃるプロアーティストの方の書き下ろしです。
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)

ペニー・モレー

シルクハットに杖をもって踊りながら、パワーある声がかっちりとはんと。自らのオーケストラに自己流の指揮をとりながら、自由に優雅に歌う。ピアノのソロ、そしてサクソのソロ、全員が入るところ、すべて彼がタイミングを決めて楽団を心のままに描き動かしていく様はジャズの巨匠デュークエリントンやサッチモなど歴史的なアーティストがもつ偉大さが重なってみえてくる。テノール歌手になれそうなほどりっぱな声ともうこんな人はでてこないだろうというほどのスター性や迫力、圧倒的なパフォーマンスで、ふんだんに打楽器のような音色も豊富に取り入れて声を自在に扱い、キューバの国民を狂うほどに熱くさせた。全盛期の 1950 年代の映像は今見ても、びりびりと南国の太陽のような強烈な熱が伝わってくる。43 歳の若さで亡くなってしまったが、国葬となったほど、キューバの音楽史で最高のヴォーカリストとして、今も、日本の美空ひばりさんのように、国民に愛され、歌い継がれている。

ラテン音楽はやはりリズムがすごく面白く魅力的で、たとえば Castellena que buenao bailauseted という明るくやや速いモンノウノという曲調の曲や Santa Isabel de Las Lajas という曲やバラードの名曲 Te Quedaras や Como fue があるが、なめらかでありながらも、ピシッと音がたつということや、ピシッとボールをキャッチするような感覚や音を伸ばすときは吸いとる、時にはすくい上げるような感じで、拍に対してどう音が効果的に扱われているかなど、リズム感覚が音楽をつくり流れをつくっているのが感じられる。それを無意識に延々と感じ、発していることだけでも、彼らに音楽を深く感じる。

レッスン課題曲 by st

いろんな歌手で同じ曲を聞き比べる <youtube で聞けるかも>

「La Novia ラ・ノビア」Vol. 012

1. アントニオ・プリエト (スペイン語)
2. クラウディオ・ビルラ (イタリア語)
3. トニー・ダララ (イタリア語)
4. ドメニコ・モデューノ (イタリア語)
5. ペギー葉山 (日本語)
6. 布施明 (日本語)
7. 美空ひばり (日本語)
8. ジュリー・ロジャース (英語)

原曲のスペイン語とイタリア語の歌詞は似たような感じの内容で、自分の愛する女性が、もしくは自分のことを愛しているながらも、別の男性と結婚をする女性への想いを歌っている。逆に、英語は結婚する主人公の喜びを歌うような内容で、まったく別の作品となっている。ここでは、主にオリジナルのスペイン語とイタリア語を中心に述べてみたい。

メロディそのものは、確かに優雅な動きにゆったりとしたテンポで、ハーモニーもシンプルで安定している様子は、讃美歌のような印象も受ける。むしろここには幸せな歌詞や感謝の歌詞がつきそうなくらいにも思える。確かに、原詩のスペイン語とは間逆を歌う英語の歌詞がつくと、前向きでメロディと共に幸せいっぱいな感じになっている。スペイン語詞を重ねてみると、主人公たちが安定したそのメロディにまるで抵抗ができないような、もしくはもう諦めてその状況を受け入れていかなくてはという気持ちがあるようなイメージが感じられ、最初は周りの祝福の中で、ぼんやりとしながらも徐々にその切なさや悲しみが現れ、メロディと歌詞がよりぶつかり合うかのように、主人公の心の葛藤がサビになると見えてくる。Ave Maria と本来は祝福するはずが、自らの苦しさ、救いを求めるかのような印象がそこにはある。

ビルラ

メロディそのものがもつ優雅で穏やかな部分と、主人公の気持ちの葛藤が現れている部分などを巧みに豊富に入れて描いている。大きくゆったりと祈るように Ave Maria を描き、次のサビへと入っていくところ、サビを終えてラストのパートへ入っていくところなども本当に巧みで、曲の大事な部分となる Ave Maria がうまくハイライトされて効いている。前回のコメ・プリマとはまた違う面も聴け、このアーティストの器の大きさに圧倒させられる。

アントニオ・プリエト

作曲者の弟が歌うスペイン語の原曲は、アンディ・ウィリアムスのような、やわらかく丸みのある声で、やさしく熱く、例えば Blanca の blan も心地よい響き具合で入り、その後も独特なやり方で、via の置き方もしゃべっている感じでまとめている。

トニー・ダララ

ちょっとしたニュアンスに、憂鬱な感じが最初から感じられ、主人公がうなだれながら結婚式に出席しているような、妙に主人公が実際に存在するような現実味があり、後半の感情の入れ方もダララがやるとなぜかわざとらしく聞こえないと思った。

ドメニコ・モデューノ

よりスローテンポで、より憂鬱で、どんよりとした主人公の気持ちを取り上げ仕上げていく感じがする。

ペギー葉山

日本語の方のこぼれまめ方やトーンも、丁寧な仕上げで、特に A パートのおさめかたやサビの中のちょっとしたニュアンスの中で、ペギー葉山さんの良さと魅力が現れている。

布施明

1990 年頃のライブヴァージョンで、最後までスケール豊かに日本語で歌い、つながりなど多少の不安定はあるものの、布施さんの魅力がとてもよく出ていると思う。

「アモール・モナムール・マイ・ラブ」Vol. 013

1. クラウディオ・ヴィツラ (ビルラ)
2. ジョー・センチエリ
3. ユージン・フォルガッティ

sample

4. コンスタンティンドラチ
5. ペティ・クルティス
6. 岸 洋子

amor, mon amour, my love と愛する人よと、サビは、安定したハーモニーと共にゆったりと優雅なメロディが流れている。1オクターヴ半すこしの中で、ゆるやかに、より高いところへと上昇する跳躍が頻繁に使われるのも特徴的で、愛情が歌詞とともにあふれるような表現が感じられる。最初の amor mon amour my love e il nome che ho dato a te のところまででも、このゆったりとしたテンポと動きに、たっぷり1オクターヴ半の音域が使われるので、息や声を安定し、柔軟に扱えることがとても大変である。

ビルラをはじめ、アーティストたちはしっかりとした低音から高音まで声に統一感があり、とても楽に話し声のトーンと同じような感じで歌っている。ここの部分の主要な音をみていくと、amor から me che ho dato のあたりへ、一番下から一番高いところへ向かっているところからも、主人公が愛する人への豊かな前向きな気持ちが感じられてくる。すでに主人公が伝えようとしていること、本心がここで表れているが、最初の方の高音がくる位置や後半のクライマックス ti chiamero から Amor mon amour my love へのためにも、もしくはAパートから歌う場合に、あまりここで高いところを最初から強調していくと重たく、繰り返す中で新鮮味がなくなってくるので、どのアーティストも強く入れすぎずに、繊細にやさしく、やわらかさももって、流れの中で印象をつけ、後半へと期待感を与えている。

また、伸ばす音が多いなかで、より音をつめてしゃべるような感覚が出せるところにも、それぞれのニュアンスや個性がみえてくる。人によって、よりつめてみたことで伸ばすところにいきやすくなる部分や流れがよくなることを感じたり、逆にそれをあまりせずに楽に扱えるところもあるかもしれない。そういったバランスがとても大切となり、シンプルな曲が本当に難しいことが多くみえてくる。とくに、ビルラの最初と途中とラストの amor のあたりのつけてくる流れや入れ方、つめ方の違いや2回入る solodite のあたりのゆるやかさやつめ感、とくに2回目はよりやわらかくゆるやかにしてクライマックスへいき、コントラストがよくついた仕上がりになっている。またラストの my love と完全な完結で、ここに主人公のゆるがないはっきりした意思がみえてくると共に、その直前の ti chiamero の mero とところ曲の一番大きな跳躍がくるところあたりから amor mon amour のところあたりまで、大きなエネルギーの中に、せつなさ、喜び、光を求める感じなどがハーモニーとブレンドして感じられ、そういった感触も感じてラストの my love で完結できると、より聴き手を弾き込む仕上がりになるかもしれない。サビの大部分が安定したハーモニーなので、こういった部分を繊細にみて扱えると、より描きに色合いや深みがでてくるかもしれない。最終的には、遠くへ、スケールの豊かさが曲には求められ、そういったことを特にビルラは見事に描いていると感じた。

ほとんどのアーティストがサビだけを録音しているので先に書いてみたが、Aパートも葉と葉が織りなす繊細な光と影のようなハーモニーが美しい。サビとは対照的に、半オクターヴの中で、跳躍もほとんどなく、歌詞と共に一音だけの細かい動きが続き、何かを想い、静かに語るような印象がメロディから感じられ、どこか寂しく、切ない印象を残しながらも、暖かい光が差してくるよう、サビへと入っていく。ジョー・センティエリがここをさりげなく歌っているが、自然な語り具合やヴォリュームのバランスなど最初のフレーズからぐっと引き込まれる。このパートの繊細さがよく表され、印象深い仕上がりになっている。

「マリウ愛の言葉を」

1. 【意図、ポイント】 感じたこと、伝えたいこと
恋人にやさしく愛を囁いているように、聴いている人の気持ちを解きほぐすように歌いたい。
2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
夜空の下、寄り添いながら、恋人の美しさを情熱的に讃え、愛を語りかけている。
それなのに、いつも微笑みながらただ黙って聞いているだけの恥ずかしがりやな彼女。
彼女の気持ちを確かめるために、やさしく「キミの気持ちも聞かせておくれ」と囁いている。
3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
3/4 拍子で2 拍目に付点がつくリズムが前半は続く。
後半は、1 拍目が付点で下行していくフレーズが中心になり、転調もしているので、
前半と後半で雰囲気を変える。
4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
前半は、情熱的に、勢いを持って歌う。
後半は、やさしくおだやかに。ゆったりと優雅な雰囲気にする。
『北風と太陽』の太陽の様なイメージで、やさしく穏やかに、徐々に大きくなるようにする。
A：同音が続いてゆるやかに上行し、最後の1音だけ下行しているので、クレッシェンドし、最後だけ少し抜いて、「Mariù!」をふわっと、ゆっくりめにする。
B：Aより1音上がったところから始まっているが、ゆるやかな下行で、曲の最低音もあるので、Aの始まりよりは大きく始め、その後はデクレッシェンドする。
A' は、Aのほぼ繰り返しなので、こちらの方が情熱的に歌う。
B' は、後半のリズムが変形して4分音符だけになっているので、今までの付点のリズムと対比出来るようにする。
「Non pensar!」は、小さく始まって、「sar!」はある程度大きくし、次に繋げる。
Cは、大きくし過ぎず、優雅におだやかに。やさしく包むように下行する。
Dは、3拍とも4分音符など、少しリズムが変わるのと、上行し、下行しているので、少し情熱的に上昇する。
D' は、Dより4度下から始まっているので、やや抑え気味にする。
その後は、徐々に大きくしていき、「soffro più」が1番盛り上がるようにする。
その後の「Parlami d'amore, Mariù!」は、少し抑えて何事もなかったかのように歌う。
最後に、「Parlami d'amore, Mariù!」ともう1回歌うが、これは最後上行して終わるが、やさしく静かにそっと終わる。

【歌詞】

- A Come sei bella più bella stasera Mariù!
B Splende un sorriso di stella negli occhi tuoi blu!
- A' Anche se avverso il destino domani sarà
B' Oggi ti sono vicino, perche sospirar? Non pensar!
- C Parlami d'amore, Mariù!
Tutta la mia vita sei tu!
D Gli occhi tuoi belli brillano
D' Fiamme di sogno scintillano
- C' Dimmi che illusione non e

sample

Dimmi che sei tutta per me!
D' Qui sul tuo cuor, non soffro più
Parlami d'amore, Mariù!
& nbs p; Parlami d'amore, Mariù! (OZ)

「Parlami d'amore Mariù」

歌詞

A) Come sei bella più bella stasera Mariù
Splende un sorriso di stella negli occhi tuoi blu
Anche se avverso il destino domani sarà
Oggi ti sono vicino perchè sospirar? Non pensar !

B) Parlami d'amore Mariù
Tutta la mia vita sei tu
Gli occhi tuoi belli brillano
Fiamme di sogno scintillano

C) Dimmi che illusione non è
Dimmi che sei tutta per me
Qui sul tuo cuor non soffro più
Parlami d'amore Mariù

構成

A) + B) + C)

2. 聞かせどころ・歌唱

この曲で最も伝えたいのは「Parlami d'amore Mariù Tutta la mia vita sei tu」のフレーズのもつ開放感。これを効かすために、A) と B) の対比、B) と C) 内での前半と後半の対比による緊張感と開放感の対比を明確に表現する。

A) ではまず、Come で鋭く入り、言葉を歯切れよく発して、音の高さに合わせて緊張感を徐々に高めていき、Splende un sorriso di stella negli occhi tuoi blu でヴォリュームを落として開放感をやや与える。次の Anche も同様にフレーズを進めていくが、Oggi ti sono vicino perchè sospirar? Non pensar ! ではヴォリュームを落とさず緊張感を維持する。

最もインパクトがあるところは A) の緊張感が B) に入ったところで開放される部分なので、A) の pensar の語尾を徐々にかすんでいく感じの音色とヴォリュームで処理し、B) に入る部分で呼吸の変化を伝え、B) にスムーズにつなぐ。B) で以降は呼吸に呼吸に合わせて

各フレーズの頭の音を発する。

B) の「Parlami d'amore Mariù」「Tutta la mia vita sei tu」、C) の「Dimmi che illusione non è」「

Dimmi che sei tutta per me」はレイドバックした感じを出したいので、最初の母音で大きく踏み込み、このときの反動に音をのせて各フレーズの最後の音につなぎつつ、音色を変化させて各フレーズ内で起と結をあらわす。(YT)

「ローマのギター」

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
情熱的で激しいリズム、感情。

やりきれないどこか遠くへ行きたいという願い

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
恋に破れた主人公は、ギターの音色に癒しを求めて、夜空を見ながら弾いている。

幸せだった頃を取り戻したいと願っているが、もう彼女はいないのだと実感する。

ギターよ、彼女を思い出さない世界へ連れてってくれ、忘れさせてくれと歌っている。

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

2/4 拍子で、同じリズムが繰り返される。フレーズのはじまりが、1 拍目のウラから始まりっている。

順次進行が多くほとんど跳躍がないのも、うねるようなリズムになっている気がする。

特に A は、同じ音を行ったりきたりするフレーズを度数を変えて繰り返している。

B は、順次進行だけど、音階のように 1 フレーズの中で一気に上行、下行するようになるので、それまでと雰囲気が変わるので、違う世界になっているように違いを出したい。

4. 【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

最初は、やけっぱちのように、勢い よく入る。

B は、ふと我に返ったように、幸せな頃を思い出し、願いを唱える。

C は、遠くへ違う世界へ行けるように、悲しげだけど、艶やかな音色で、なめらかに優雅になるように。

段々とクレッシェンドしていくが、「accompagnami in sordina。」で少し落とし、「la mia bella fornarina」を愛おしく歌って、「al balcone non c'è più。」で、悲しい気持ちを最大限に出す。

最後の D は、更に大きくして終わる。

【歌詞】

A Sotto un manto di stelle
Roma bella mi appare,
solitario il mio cuor disilluso d'amor.
vuol nell'ombra cantar

B Una muta fontana
e un balcone lassù,
o chitarra romana
accompagnami tu.

C Suona, suona mia chitarra
lascia piangere il mio cuore
senza casa e senza amore
mi rimani solo tu.

& nbs; Se la voce è un po' velata
accompagnami in sordina,
la mia bella fornarina
al balcone non c'è più.

D O chitarra romana
accompagnami tu! (OZ)

「ローマのギター」

歌詞

A) 星のまたたく ローマの夜は
恋にやぶれた私の心を いやしてくれる

B) 泉のかなた あのバルコニーへ
連れてっておくれ ローマのギターよ

C) かなでよ わがギター
私の心をおまへの調べで いやしておくれ

sample

私のかわいい パン屋の娘は
あのバルコニーに もういやしない

2) 構成

A) + B) + C)

2. 歌唱・表現

曲の前半 A) B) では「星のまたたく」で場面を描き、「つれって
おくれ」でピークを期待させつつも、「ローマのギターよ」で落
として期待をうらぎ後半へつなぐ。後半 C) D) は前半の流れにの
りメロディーを強調する。

「星の」の「ほ」に前半部分の曲想を表す音色を入れて「またたく」
の2番目の「た」で集約させ、「星のまたたく」で場面を明確に描
く。

「いずみの」で助走をつけて「かなた」の「な」に集約させ、この
部分で作られたライン上にスピードをかえることなく「あの」を乗
せ、「バルコニー」の「コ」で再び集約させ、「つれてって」の「て」
でピークに達する。このライン上に「ローマの」の「ロ」からライ
ンをすこしずつ絞っていき「よ」でフレーズを終止させる。

「かなでよ」の「か」で踏み込んで「な」を置いてできた動きに「か
なでよわがギター」の「でよわが」をのせて「ギター」でフレーズ
のピークに達する。ここで太い直線状のラインができていて、
できたライン上に「わたしのこころを」で曲線をえがきながら「を」
を置き、「わたしのこころを」でつくったラインを延長させて「お
まえの〜いやしておくれ」をのせる。次の「わたしの〜バルコニー
に」も同様。

最後は「いやしない」で曲の始まりの部分の音色をつけて余韻を残
して終わる。(YT)

「涙を許して」

歌詞

A) Perdono perdono perdono

みんなあななのせいさ

Perdono perdono perdono

忘れてしまいたい

B) わたしだけのあなたを

彼の腕に抱かれて

C) 悩む私を 私を捨てて

逃げた あなたのせいさ

D) Perdono perdono perdono

みんなあななのせいさ

Perdono perdono perdono

忘れてしまいたい

2. 構成

A) + B) + C) + D) + B) + C) + D)

3. 意図・歌唱

A) の部分はこの曲のテーマなので聴き手にしっかりと起承転結の
構造を定着させる。最初の per で場面を起こして3回の perdono の
no の音色の変化で承を表現する。「みんな」の「み」から「ん」に
移る部分の音色によるコード感で「転」を伝え、「あなたの」の「た」
から「の」に移る部分で F t h のコード感を出し最後の結に導く。
B) この曲の一番安定した部分であるので、安定感を聴き手に伝え
るために「あなた」の「あ」の音色をだかれての「て」までキープ
する。

C) の部分はD) のサビを期待させる部分なので、前半に比べ情熱
的な音色にし、1拍目の位置にあり、このブロックの最高音である
「わたしを」の「わ」、「をすてて」の「す」、「あなたの」の「の」
はアクセントを明確に出して、「せいよ」に集約させ、スピード感
と上昇感を表現する。

D) の部分では、Per-do-no の踏み込みと解放を中心にしてフレー
ズを進めていくが、2回目の perdono~perdono~perdono で聴き手
が最も心地良くはまるように、1回目の perdono~perdono~
perdono は Per-do-no の踏み込みと解放はあまり大きくせず、2回
目で大きく踏み込む。A) の perdono~perdono~perdono に比べ立
体的なフレーズにする。(YT)

BV レッスン曲史

Ei Fukushima

新連載

other019

111116 W3

「フレディもしくは三教街—ロシア租界にて—」(「帰郷」収録 1986)
さだまさし

NHKでオンエアバトルをみたいのに、突然なくなっていて、よ
く出てくるのが、さだまさしさん(の番組)です。私には、NHK
の深夜便って感じです。嘶家を目指して上京されただけあって、ト
ークにおいては、それだけで作品となる完成度を誇ります。あまり
にトークの力が強いので、歌い手なのにトークの間に歌を挟むとい
ったスタイルを確立したのも、彼かもしれません(ちなみに、歌も
長いのが多く、紅白出演で物議を醸したこともあったような。CD
のライナーノーツまでトークが長い、この曲の収録されているCD
は、詞は6ページまで、8ページから28ページは、対談(まか...)。

なぜ私が、さだまさしさんを、というのは、私を知る人のうち、
多くの人の素朴な疑問でしょう。

「精霊流し」や「無縁坂」あたりを同時代(「グループ」の時代)
で聞いて、それは山口百恵さんの「秋桜」につながっていくもので
した。「閑白宣言」は、ことばを節をつけて歌う、そして弾いてみ
ればわかるように、延々と同じ音が続く彼の代表的なパターン。後
日、私の中では、ジョルジュ・ムスタキなどにつながるのですね。
「あかちょうちん」「好きだった人」のかぐや姫の南こうせつさん
となじんでいきます。

私が、レッスンで取り上げたのは、「フレディ…」と、ステイー
ビー・ワンダーの「21世紀の子供たち」(訳詞さだまさし)でした
(後者は、研究所の合宿に、さだまさしさんがつくったプロセスも
含めて取り上げました。「案山子」は「乾杯」(長渕剛)、「妹よ」(南
こうせつ)、「防人の詩」はいずれ触れましょう)。

彼の小説・映画まではよく知らないのですが、MCやトークの力
が歌手に必要と、日本の音楽シーンを大きく変えたのは確かです。

私は、よく「日本人は歌に音楽演奏よりも、ことば、詞、せりふ、
そしてストーリーを、他の国よりも大きくとらえ、求める」と述べ
てきました。そのために、「外国語よりも日本語の方がうける」さ
らに「歌よりもトークの方がうける」のだと説明してきました(玉
置宏さんのようなMCの第一人者がいなくなったと、ちょうど昨日、
プロ歌手のNさんと話をしていたところですが、これもMC=Master of ceremony)。

そして、世界の中で最も、歌でなくMCで最大に盛り上がる国民
になっているのです(データも出ていたので確かです)。

そう考えると、嘶家志望だった彼が、幼いときのヴァイオリンの
演奏を活かして切り拓いたのが、「さだまさしの世界」といえるの
でしょう。

私は、ことばを音楽的に処理するところに、声の力でなく、ポピュラーとしてのトータル感覚でもっていくところに、いくつか学んできました。

さて、「フレディ…」は、反戦歌です。中国のロシア租界という、彼のテーマの一つである中国を舞台に、時代に運命を狂わされた漢口での話です。「ランデブー」などという「アベック」なみに今は古いことばが使われ、「なんて深くて青い目」（「アルディア」の訳詞の「なんてあおいひとみ」のフレーズは、よくレッスンで使いました）、そのおじいさんのように、あなたもなると思っていたのに、私はそのあなたのそばでずっと生きたかったのに、という、歌詞も曲も美しすぎる反戦歌です。その美しさゆえに戦争を否定し切るのです。でも、皮肉なことに、「燃えあがるあかい炎の中をとびかう戦闘機」もまた決して醜くはないのです。「あの人は一枚の絵だった」「絵」とは…。このあたりでつまらない解説はやめておきましょう。「人情」だけで語れない、さだまささんの一面、「非情」の業火の世界です。

（戦闘機の機銃掃射によって命が奪われた話は、ダークダックスが歌った「アンジェリータ」というカンツォーネにあります。アンツィオに上陸した兵士と歩いていた、戦争孤児となった女の子が4つの貝殻を握って死んでしまったという話です）

声と歌のためのヒント

Ei Fukushima

015

111025 W5

Q. 歌唱に結びつくヴォイトレ、結びつかないヴォイトレとあるのでしょうか。

A. ヴォイトレと一口にいても、多種多様です。

歌手の指導をしているヴォイトレは、歌手が相手、アナウンサーや声優の指導をしている場合は、アナウンサーや声優が相手、もっとも多い相手は、そのトレーナーの出身分野になるのはいうまでもないでしょう。

私はさらにその基本、本当にヴォイトレ＝発声の基礎と捉えています。そのためあって、どこよりも多彩な分野の人がきています。今では歌手の先生では対応できない分野の人のほうがたくさんきています。

私にとっては、ヴォイトレは基礎の基礎、オールマイティです。しかし、誰でも声は応用すればオールカバード、その分、質や内容が薄くなりかねないので、独力でなく、他のトレーナー（十数名）や専門家と組んで、フォローしているのです。

声楽家が中心なのは、共鳴の専門家として言語の元となる音声レベルで行なっているからです（この「音声」というのは、私は単に声でなく、何らか伝わるもののある声、つまり意味、感情を伝えるという使い方をしています）。☆

体のメンテナンスが万人に共通するところが大きいように、声のメンテナンスとして、歌手にも、俳優、ビジネスマン、一般の人にも共通なところにヴォイトレをおいています。

歌唱指導には、声楽家がヴォイトレとしてはもっとも有利な位置にいます。それ以上に歌唱の表現に近いのは、プロデューサー、作曲家、カラオケの先生、歌手出身のヴォイストレーナーかもしれませんが、それは歌い方や歌のための声の使い方、声そのものを育てるヴォイトレ（これは私の狭義の定義にすぎません）とは異なるともいえるのです。

とはいえ、使い分けたらいいことで、どちらが正しいとか、間違っているということではありません。

スポーツも、監督とテクニカルコーチ、パーソナルトレーナー、マッサージ師、医者など、役割が分かれています。ヴォイストレーニングにも、私は同じ考えを導入しています。ヴォイストレーナー

の場合はそのうちのいくつもを兼ねていることが多いし、相手によっても対応が異なるので混乱しやすく、その分、いい加減になっているのが現状です。それに対応するには独自にでなく、ここのように各分野の専門家を組織することが必要です。

Q. ヴォイトレにおいて最も正しい方法の一つだけ知りたいです。

A. 私は、最初は一人で指導を行ないつつ、すぐに複数のトレーナーを交えて行なうことにしました。それは、単に私の手伝いでなく、私と分担したり、あるいは私抜きに任せて、どのようなプロセスでどう効果が出るのかをきちんと検証したかったからです。検証するには、自分一人でやって自己評価しているだけではダメです。

私のやり方を他人にもやってもらったり、他人のやり方でやってもらい比べてみます。（ただヴォイトレを受けてもらうのではなく、他人に同じやり方で指導してもらうことで、検証できます。ただ、ヴォイトレでは、同じことといっても、その人なりのやり方がいろいろと加わり、変じていくのでおのずと、人を育てることにともないます。）

これらのことは、正しい、間違いという2極でなく、変じていく、つまり応用されていくのです。改良というのはどこかが否定されたり、落とされ、新しいものが加わっていくのですから、違うやり方のようにみえることもあります。

とにかく試行錯誤を繰り返して、今、私がいえることは、「たった一つの正しい方法がある」という考えを捨てるのが大切だということです。

いろんな方法もあり、いろんな可能性もあり、いろんな人がいて、いろんな声もあり、いろんな唄もあるのですから当然ではないでしょうか。

逆にいうと、「これが絶対だ、他は間違っている」というような人は、正しくないということです。

「どの方法もよくない、方法を使うこと自体がよくない。しぜんのまがよい」という人もいますが、これもよくある独断の一つです。

一つの方法が正しいと思うと、他の方法を否定したくなるものです。これは歌唱において、一つの歌唱を正しいとして、他の歌唱を否定するようなものです。

優れた人ならその危険性を知っているのだから、他の人に習ったり、多くの情報を入手することを禁じたりはしません。それに振り回されるのは、そのトレーナーや方法を一方的に妄信してしまった人です。こういう人は、一時、好きになった分、一度、嫌いになると全否定するから困るのです。

トレーナーも方法も、あなたが自分を伸ばすために使うべきものです。それでうまくいく人もうまくいかない人もいるのが世の中です。

うまくいかない人はトレーナーや方法の問題でないことが多いともいえます。うまく使えるようになるように努力することがあってこそ、かなうからです。

一所懸命やると、どんなものでも役に立つものです。ただ、目的をきちんと設定して、それを第一に優先するのは、なかなか難しいことです。

仮に「ヴォイトレの正しい方法」とかいうのがあったとして、それをマスターしても、「プロになる」というのとは違います。

私がいえるのは、万人に共通の正しい方法はないし、万人に対して最も優れているといえるたった一人のトレーナーもいないということです。

とてもよく効く薬は、誰かにはよくても、誰かには毒です。誰にでも効く正しい薬は、日常のご飯のようなものであって、大して

sample

効きません。それで健康であるなら医者に行かなくてもよいでしょう。(ここではそういうヴォイトレもやっています。)

発声や歌唱には、不毛な論議が多すぎるので、私はこの「トレ選」で正論というか、本音を述べています。

正論というのは正しい論を立てるということではなく、問題にした問題になるのだから、問題にしないようにすることです。そして、自分の人生においては、前向きに、現実実現していくことに集中しなさいということです。うしろ向きになっていたり、時間が余っていると、人は他人を否定するようなことを考えるからです。そういう人に付き合っていくと、迷走することになります。机上の議論には、さっさと負けて引き上げ、人生で勝ちましょう。

Q. 歌うと、批判ならまだしも、ときに中傷やいじめのようなことがまわりで起きます。プロになったり有名になると、さらにひどくならないかと不安です。

A. 表現することは人に働きかけるのですから、当然、反応が戻ってきます。いや、きちんと働きかけないと戻ってさえきませんから、反応があつてこそ、第一歩です。つまり、自分への批判や非難は、自分の声が届いている、影響力のある証です。相手が人生の貴重な時間を削って自分に意見してくれていると思えばよいのです。もちろん、ひどいもの、正視に耐えないものもあるでしょうから、直接的な働きかけ以外であれば無視するのは、あなたの自由です。

私は、匿名の批判については、オール無視です。表現はその人の名のもとに行なうものと思っていますから、その声を受け止めることにはないのです。「いつ」「誰が」の2つのことがわからないと、それについて考えても意味がありません。反論もしません。何を誰がどこでいおうと、私と同じく自由です。

それが自分を落し込ませたり、活動への力を削ぐというのでしたら、それは、彼らとではなく、自分自身との戦いに負けたこととなります。どんな負のエネルギーでも、それが大きいほど、何くそとがんばりましょう。そこで相手になって悪口で返すようでは同じ穴のムジナです。あなたはそれを糧に成長すればよいのです。むこうはそんなことにかまっている分、大きくみると脱落していくのです。

私のまわりにも一流のことや大きなことを成した人、成そうとしている人がいます。皆、あなたと比べ物にならないくらい叩かれています。あることないこと、好き勝手にいわれたり、書かれています。でも、その多くは、ねたみ、そねみ、嫉妬からです。

正義をかざしているのも大半は同じです。その大半は、あなたのまわりから出てくるのです。その活躍や成功が許せないから、引きずりおろそうとしているのです。

日本では特に、島国根性、世間というものがあり、この傾向が強いわけです。自分の名も出さずに何十時間も悪口を連ねるような、人生のムダをできる人が、たくさんいます(その情熱を前向きに使えば、どれだけその人の人生がよくなるのかと思います。マスコミの一部もそうですね。それが滴売や自分の利益になるから、非難しつつも、それで飯を食っている人たちもいるのです)。両方とも海外と異なり、匿名というのが共通です。

超人的な才能か実力があれば、誰もが賞賛してくれるでしょうが、私をはじめ多くの人は、そんなにうまく何でもできるものではありません。私にも万能、神のようであって欲しいと願う人は、そうでない私の私を非難するのでしょうか。しかし、私からいわせてもらえば少しは自分でやれよということです。サッカーや野球選手の成績の落ちたときの、ファンの身勝手さにしたまれない気持ちもわかります。反論しても仕方ない、よい結果を出すしかないのです。

あなたが表現を続けたいなら、その表現で支えられる人(ファン)を一人みつつけるまでは頑張らしましょう。一人いたら、100人を敵に

まわしてもよいでしょう。その一人+α(次に現れるファン)のために、100人の負のエネルギーを前向きのパワーにしましょう。

何かいわれるのは、力不足なのだと思ひ、もっとがんばりましょう。私もそうして少しずつ力をつけてきました。

一方で、誰もにほめられ、あるいは何もいわれず、批判を恐れたり嫌になつたりして、いつ知れずダメになった人をたくさんみてきました(それもその人の人生の選択です)。

表現していきたいなら、もっともっとぼろくそにいわれるように、目立っていきましょう。目立つのが気に食わない人を、放っておきましょう。すると、少しずつ何かをやっている人たち、やり続けている人たちと親しくなっていくべきです。

まだ、あなたはそこまでやっていないから辛いでしょうが、一步一步、そこから抜け出していきましょう。「類は友を呼ぶ」のですから、低いレベルで争ったり気にしては、そこから抜け出せなくなります。貴重なエネルギーと時間のムダですはやめましょうね。

016 111109 W2

Q. のどを守るために、何に気をつけたらよいのでしょうか。守るための環境についても教えてください。

A. それをトレーニングで知っていくことです。私は、2つに分けて考えています。目的やレベル、今、何を優先するかによっても違ってくるので、これを参考に自分で考えてください。

私自身は、調子のよいときは環境に甘えず、ハードにセッティングしてきました。もちろん、調子の悪いときは、今でこそ休めますが、以前は、研究のチャンスでした。何事も育てていく、鍛えるときと、それをキープするときは、考え方、対処の仕方が変わるものです。

1. 初心者なら、環境をよくして、よい状態で声を出すことが第一でしょう。自分のことさえよくわからないのですから、一番よい環境づくりを目指します。湿度や温度も整えます。

2. プロ志向の人なら、その上でハードさに耐えるため、ときには乾燥や、熱いところ(とはいえ、ほこりなどはだめです)、寒いところはあまりよくありませんが、あえて試みます。慣れたり、どうなるのかを知ります。

ちなみに、ステージやスタジオの多くは、カビが生えないように乾燥させていて、照明や人、荷物の出入りで、とても発声にいい環境とはいえません。かつては、たばこでもっているようなところでやらされたものです。

空気清浄機や加湿器は、練習にとってもよいのですが、そうでない場でやることも考えておきましょう。

一般的には、のどの状態や体調のよいときは(特に若ければ)何とでもなります。気をつけるのは、心身の状態やのどのよくないときです。

第一に欲しいのは、休養、それも声を出さない時間をとること。

第二には睡眠や栄養ということ、その前に気分を切り替え、マイナスの方向に行かないようにするということです。

トレーニングは集中したときしか行なわれないように指導しています。ステージや練習よりも、そのあとのしゃべりすぎで声を悪循環にしてしまう人が多いものです。

特に打ち上げ、アルコールや食べ物が入った状態での大声でのおしゃべりほど、疲れたのどに悪いことはありません。

サイン会の握手はよいのですが、あいさつや会話が大きな負担です。そういうときは、お腹からの声でなく、軽く浅い声を使うほうが多くの日本人には、のどへの負担を押さえられます。(低い声はしっかり使わないと発音不明瞭になるからです)自分の声の使用状態を

sample

ガソリンの Full-Empty のように考えるべきです。Eに近づいてきたと思ったらセーブすることです。

のどの疲れは、休めないととれません。気力やハイテンションで大きく声が出て、かすれているときは、もう地獄の一丁目近くにいます。自分の限界を試してみるのもよいのですが、越えてはいけません。調子の悪いときは、10 倍気をつけて、早めに休めるというのが、絶対のアドバイスです。

Q & A	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、わからないときは、氣にとめず、またいつか読み直してみてください。	

005 111116 W2

Q. ヴォイストレーナーと演出家、および、呼吸法の師

A. 私はこのたび、脱稿した原稿にプロデューサーや演出家から学ぶことをいろいろと挙げておきました。また、声や方法や歌を学びつつも、それを捨てるべき必要にも一つひとつ触れました。(近日紹介)

役者、歌手、作曲家に加えて、声優、アナウンサー、ナレーター、語学の教師も、「ヴォイストレーニング」を使うようになって、さらに基準や方法やらは混乱を極めつつあります。演出家や映画監督でも、せりふのことばや間でなく、声の注意のときはヴォイストレーナーなのです。声は、声を使ってプロ活動をしている業界の人だけに必要なのではなく、一般の人でも仕事や生活で声を使っているから、声のプロでもあるのです。「もっと元氣よく返事なさい」とか、「あんなにきつくいつたらよくない」なんていうのは、ヴォイスの注意であるからです。

そこで、私のところにいращやる方で、私などにもそれぞれに歌手や声優やナレーターや、その他、嘶家などの役割を求める人も結構いращやいます。しかし、歌い手としてのプロならプロ歌手、声優ならプロの声優、と、それぞれ似ているようで非なるものです。

どこまでが共通でどこからが異なるのかは、簡単に分けられるものではありません。

というのも、誰でもことばはしゃべれるし、歌も歌えるからです。私が声のプロなら、あなたも声のプロなのです(というようにプロの定義をしないのに、論じて意味のないことです)。

トレーナーもことばをしゃべれるし、歌も歌えます。その違いは、トレーナーなら、声がいいということになるはずですが、世の中をみていると必ずしもそうではありません。一般の人並み以下の人もいます。一般の人にも声のよい人はいますから、それに負けているトレーナーもいるでしょう。

このことと、指導において、プロなのかどうかということは別の問題です。つまり、相手の声を育てることにおいてプロなのがヴォイストレーナーということになります。これもあいまいです(実のところ、プロとはそれで長年生計を立てることができているということになるわけです)。

以前、演出家はベテランの役者がやっていました。作曲家が歌を教えていたように、一芸を経験して高め、そのレベルを認められた人の指導には、誰も従うものだからです。スポーツも、多くは実績のある人が、コーチや監督になります。ただ、甲子園などでは、野球を知らない監督がチームを育てていることもあります。

ベテランの役者に対して物を申すというのに、役者としての実績のない演出家や監督は、当初は大変だったと思います。自分の実績のあまりないコーチや監督もそうでしょう。しかし、少なくとも、

本業としての実績は全ての条件ではないのです(よく、怪我をして引退して、後に名コーチとなる人がいます)。

呼吸法の先生は、日本にもたくさんいます。でも、私たちと呼吸が大きく違うのではなく、それは、呼吸について教えることのできる人々です。声の方がまだ、みえない呼吸よりはわかりやすいと思います。

理想とすべきものは表面的なものではなく内面にあります。ベストなものは、声においては個々に違っているものですが、その支え方やコントロール力、扱い方において、あるレベルまで、共通して学んでいけるベースがあるということなのです。

他人をみるのは自分の内をみるために必要なものであって、他人に近づいていくことが上達では決まっています。声については、まだまだ、ここで混乱をしている人がとても多いのです。トレーナーの認識についても、総じて、まだまだ浅いといえる状況だと思うのです。

レクチャー・レッスンメモ	Ei Fukushima
福島英のレクチャーやレッスンの骨子をまとめたメモです。参考にしてください。	

<レクチャー>

(1)

1. 声の資質を決めるもの(遺伝、育ち)

具体的には、

Q1. 声の太さ(細→太)の可能性

Q2. 声の中心(もっともコントロールしやすい高さや発音の決定)
これらがその人ののど(喉頭)、首(声道)、顔の形と幅、頭蓋骨、体格、骨格、筋肉(性別、身長)から、どの範囲での推測ができるのか、実際には変化、もしくは鍛錬できるのかということ。

※現状の分析、認定というより、トレーニングの可能性や限界での目安を知る必要があるのです。

2. 成人のトレーニングでの可能性と限界

トレーニングにおいての目安の設定

a. 最高の目標値をつくる(MAX)

b. 最低ライン保証できる目標値をつくる(MIN)

3. 一般人とプロでの違いの克服(コントロール能力、変化量の大きさ)

(例)・声量・声域・音色

(2)

1. トレーナーの声の分析、話し声(歌声でも可)そこでの優劣点、他の人がそうなれる可能性や向き不向き

2. 最高レベルの声楽家ポップス歌手と邦楽の師匠の違い。トレーナー[声楽家]個人差。

(3) トレーニングでの声紋分析の使い方

○よい声の条件

・音圧・話速(スピード)・腹式・イントネーション(メロディ、母音)・高周波成分(子音 k, s)・声道、滑舌・悪い声(音)について まさつ(しゃがれ音)、衝撃音、不協和音、テンポ、くせ
○話し方 1. 高い声 構成(高くしていく) 2. スピード 3. 腹式
4. リズム、間(1/f)

○歌、ヴィブラート(振幅ゆらぎ、周波数ゆらぎ)

○等時性

日本語の音声では、もともと、その傾向がありましたが、今や急速にリアリティの世界が成立しなくなっているのです。

私たちは読むときも何かを渡されて、しゃべるときにも、日常ではいっぺんに声を合わせて、「おはようございます」とやってきているわけです。表現が全部とんでいきます。

日本語は母音がついているから、拍で皆、そろえようとして長さがそろってしまうのです。しかも日本語というのは、均等に切れていくので、「あ な う ん さ ー」という感じです。「何々ちゃん、あそぼー」といっているのと同じですね。そこで「遊ぼう」という気持ちが切れていても、そこまで敏感ではなく、ことばでなくとも節で聞いたつもりになってしまっているのです。

たとえば、「冷たい！」を「つめたいー」とやってきたからです。歌になるなり、声だけ出しているだけとか伸ばしているだけでもたせているのです。

このフレーズを、私たちは低い 高い 低い でとりましたが、彼らの場合は、弱い 強い 弱いととるのです。たまたま強いところが高くなります。そういう感覚です。すると、「つめたいー」と、こういう感じの処理の仕方です。これは外国人の処理に近いです。彼らの音程を読み取っていないのに、音程がついているのです（後述の「メロディ処理」参照）。「つめたいー」はすでに発したところで歌です。日本人は「つめたいー」などと伸ばさないと歌にならないと思っています。そのほうが、かなり特殊です。

合唱団では合わせるため、あまり格好よくはなりません。普通、「つめ たいー」となっているのだから、表現の可能性として、「つめたいー」とすると音符が変わってしまいます。「つめたいー」と違うメロディになってしまいます。結局「つめたいー」としか歌いようがないわけです（今の日本の歌はそうでもないかもしれませんが）。

外国人の場合は「つめたい」「つめたい」「つめたいー」でも、動かせるのです。日本語よりも自由になるのが、リズムのグループです。中心の部分で息を吐いて、強アクセントがつくのです。

それで聞いてもらえばよいのです。意識を変えるために、気づかなければいけません。100本アンテナがある人は、こんなことをいられないうちに、歌えてしまったという人です。

バイリンガルの感覚は、日本人の場合は難しいものです。英語が全部カタカナになってしまうというのと同じです。それが、強弱で最初から聞こえる人がたまにいます。日本人でも、小さいころから向こうのロックにどっぷりついている人にいますが、なかなか切り替わりません。

カラオケ教室などではこれを「ノンソマイ」と歌ってしまうでしょう。これは強弱の「ノンソマイ」とは違います。イメージや感覚レベルで違います。声を直したり歌を直すのではなく、聞く耳を直さなければいけません。

私たちは日本人として生活していますから、日本語として聞きます。母音を中心に捉えて、その母音にちょうど1拍1音を当てていきます。音楽を勉強した人ほど「レミファミ」でとってしまうのです。こういうのは難しい問題です。音色の問題です。彼らは音程の感覚というのでとっていません。

息が出ていて、その深い息が一つのまとまりをもち、それにことが伴っている。リズムのグループとして運んでいっているのです。

強弱リズムも、むしろ日本のリズムと異なり、吐ききったり叩きつけているような感覚です。日本人の歌い上げていくような感覚とは違います。

日本人は「ラドソファ」の高い「ソ」のようなところで、強く出そうという感覚がないですね。特に最近、ファルセットを使ったり、響きの位置を変えたりして、こういう音をやわらかくおきます。「低 低 高 低」という形で変えていきます。

今、私がやったようにするほうが結果として確実にピッチがとれます。こういう発声というのは、我々の感覚には元々ありません。

つまり、我々のほうが音色を変えてしまっているのですね。こういう歌い方をすると、ピッチが下がっているから発声を変えなさいといわれます。それはおかしいことです。

メッセージを伝えるのだから、1オクターヴにわたりフレーズ間にわたり、ことばを言っているのですね。それが、メロディやリズムがついて動いているというだけです。ことばで動かないようなところのとり方というのは、ことばで言えないわけですから、変な発声になります。つまり、どうしてこういう発声をするのかというようにみえるのは、体がついていないということです。

日本人は何であんな高いところで、あんな早いテンポで歌うのでしょう。自分の体や呼吸と全然合っていないところでつくっているからそうなるのです。

「あなたたちのようにやっている」と日本人は思っているのです。でも彼らは、「俺たちはそんなことをやっていない」と。その価値観がみえていないのです。

我々は彼らに合わせた高さで速さでやっているつもりなのです。彼らがやっているのは、高いとか速いというのではなく、彼ら自身の感覚や呼吸に合わせた高さで速さです。だからキーも変えます。低いところでも高いところでも同じように歌います。

日本の場合は、原曲に合わせた高さです。向こうは自分のキーに合わせて低くしています。一方、日本人というのは全体的な形優先です。個人の一番出せる能力を中心に物事を考えていないことが多いのです。

ほとんどがバンドに合わせて、ヴォーカリストの声が犠牲になっています。本来、ヴォーカリストが合わないキーで歌うということはありません。ほとんどそればかりです。

楽器のプレイには弾きやすさがあるのです。オリジナルと同じように弾かないと、弾きにくかったり、同じ音が出しにくいからです。それに合わせてヴォーカルも高いところを歌えよとなります。ところが彼らは最初に自分たちのヴォーカルが歌いやすいようにキーを設定しています。そういう考えをしないというのはおかしいことです。

○応用

模範から実践して、こういうふうに変えてみましょう。私の「メロディ処理」というのは、メロディで処理しなさいということではなくて、メロディを意識しないで処理をして、メロディが聞こえるようにしなさいという意味です。強弱グループが中心という意味です。

声域を処理したり、高音に当てていくという発声をするということをお教えているのは学校です。これを教えないと、音が外れているといわれてしまいます。そのかわり、その音に当てるといのは、自分の今の体で、声も変わらないのだから、もう無理をしてしまっているわけですね。

「ドミソドソミド」が発声練習、簡単にいうと、今の「ファソラ」というのと、「ハイハイハイ」というのは音色の違いです。1オクターヴ低いように聞こえるかもしれません。パワフルな声に対して

sample

イメージできないと、細い声が高く、太い声が低く聞こえてしまうのです。それほど、我々には、音色の感覚はないわけです。

発声練習からいうと、とにかく出た音をOKにしてしまうのです。声域がなくても、高いところにエコーをかけてしまえばよいのです。カラオケは、それができるわけでしょう。うまく出せないところでの声をよく聞かせられるようなものになっています。

私がいいたいのは、それがよいとか悪いとかではありません。今はピッチをとるためによいのかもしれませんが。ただ、5年たってもそれでは変わらないということなのです。

役者でもアナウンサーでも声が変わって、よい声になっているのです。ところが日本のヴォーカリストはあまり変わらないでしょう。

元々、いかに無理をしているかということです。無理にその音を出してしまったら、いつまでたっても出せません。ファルセットをかけて変な弱々しいものにしかならないのです。

声優やナレーターでも同じです。日本で最初に教えるのは、正しい発音でやりなさいということです。「あいうえお」を区分けしてつくってしまいます。声ができないうちに発音をつくってしまいます。その発音に合わせて、体から声を出すことができなくなってしまうのでしょ

う。日ごろ遊んでいるときに大きな声を出していたり、騒いでいたりするような魅力的な声が出なくなって、表向きはきれいかもしれませんが、生活感のない、個性のないような声になってしまいます。ひどい場合はアニメ声のようになってしまいます。

これらは全部応用すべきもののなのです。何が応用で何が基本かというのを分けないうちにやってしまいます。応用のほうを先にやってしまうと、あとから基本はなかなかできないのです。これはスポーツと似ています。基本のフォームづくりが先で、そのときに自分に心地が悪くなるのはあたり前なのです。

たとえば自由に泳いでいる人に、コーチがフォームを正しくしなさいといったら、最初は泳ぎにくくなります。今は自由にやったほうが速いでしょう。でも、理想のフォームというのは、あとで速くなるために、人間の体の原理から考えられたもののなのです。☆

一時は自分が好きなように投げたほうが速いし、力いっぱい投げたら速いですが、それで毎日投げるのはムリです。そういう問題でなければ基本のトレーニングが必要ないです。

スポーツの場合は、より速く高く遠く、体がすべてです。ところがアートの分野では、他に優れることができるから複雑になります。歌も声だけではありません。だからなかなか声も伸びないのです。

現実から離れたところで、トレーニングを強化しなければいけません。でも現実にきちんと返してやらなければいけません。そこには距離、時間の差があるのです。

声楽の人は、その距離は無視して、声楽をとことんやっていければよいです。ポップスの人がそれをまねてしまったら、発声つばい癖がつきます。心をこめて自然に歌っていると声がよくなる人もいます。

多くの人はどちらにもならないのだから、中心のところをきちんと自分からみていくこと、それから体からみていくことです。自分の好き嫌いというより、自分のより知らない、優れているもの、自分の声の中で引き出すことです。どちらが間違いということでもないのです。実際にあなたの声の中で、この声が一番よいということから始めるのが現場のやり方です。

〇理屈

声楽やヴォイストレーニングというのは、理屈からはじめるという部分もあります。ただ、それが表現と離れてしまったらいけません。

ん。どこかでつながっていなければいけません。そして、理屈よりも、現実はどうであり、次にどうするのかということです。

大切なことは、長期で考えることです。2年で成果が出なくても、そのあと、3、4年5年、続けていくときに、きちんとオンしていける方向に向けておくことです。役者でも、そういうところを持っていないと、あとでのどを壊したりします。

日本のヴォーカルというのは、シャウト型で声量があるような人は、30代から40代でほとんどその声量を失ってしまいます。生まれつき、何となく高い声が出て、そのまま声を変えないでいる人のほうが、最後まで日本人相手の場合は伝わります。そこではそんな高度な技術は必要ありません。

たまたま高い声が出る人が若くしてデビューして、そのまま声が鍛えられないままに終わってしまっているのです。もっと鍛えたら伸びるような人を伸ばしきらないまま終わらせてしまうのは、もったいないことです。声楽も、留学をすると大化けするような人もいます。それはどちらかということ日本で認められなかったような人たちですね。

トレーナーの好みもあると思うのです。トレーナーから外すと、きちんと歌えるようになったというケースはよくあります。トレーナーの発声や歌い方が基準になっているから、制限されているのです。また、トレーナーも人間ですから、自分の好きな音楽、好きな歌い方、好きなアーティストに合わせて、生徒をみるようになってしまうという危険があるのですね。

それよりも、プロでやれたというのが、やれなかったところに対して、何が違うのかということを見ることです。

まねるのは、自分の基準ではなくて、スターに近づいているかという基準にしかすぎません。本当の基準ではないのです。本当の基準というのは、他の人に似ていようが似ていまいが、独自のものが成り立っているかです。その人でないといけないこと、個性ということです。他の人がやったら皆、間違ってしまうことが自分だけに通用すること、それがその人にとって正しいことです。☆

トレーナーにできないことを育てるのです。トレーナーができるなら、トレーナーが歌えばよいのです。トレーナーはだいたい自分ができるような範囲の目標内でのレッスンにしています。すると、うまくいったところでトレーナーにしか育ちません。

しぜんにみえるためには、このくらいのことができていなければ、しぜんに出ません。このくらいのことをやろうとすると、自分でやるときには、同じことをやっているようで、小さくなってしまいうことです。それでは表現は成立しません。

自分でこの長さを伸ばした、この音が届いていると思っていることは、自分の中ではできているのだけれど、一つ外から離れてみたら、その半分もできていません。これを2倍くらいにしてみる、たとえば拡大してみます。こんなものでも拡大してみればよいのです。心地よいと、聞いていても伝わらないのです。

声だけでいうのなら、2、3秒でよいから、理想の状態を出せたとしたら一歩、2年とか3年かかってでもそこまできかないから、大変なことです。わずか2、3秒からでよいのです。

歌ということなのであれば、バックを含んだ一つのセッションです。うしろの動きがあって、それに対して自分の動きを沿わせて、どういうふうに離れていくかという中で、その音の掛け合いをつくっていかなければいけません。この要素の両立は大変なことです。

10年かかってでもこのレベルまでやれたら、日本でナンバー1になれると思います。

sample

○伝わる

その人が、思いや気持ちをきちんと引き受けて出すということができていなければ、伝わらないものです。大きな声や高い声で歌い上げることは、それだけをとれば簡単なことです。

まさに小さな声で絞り込んで、息だけでこういうふうに聞かせるというほうが、大きな声で歌うことよりも難しいということですね。マイクを使うと拡大されてしまいます。

日ごろそういう声でささやいていたり、いろいろな経験の中で出てきた人にとっては、コントロールできるのかもしれませんが。

日本人にとっては、あまりに初めてのことが多すぎるのです。日常の中で、あまりそういう感情表現をしないからです。いつも怒りまくっていたり、泣き喚いていたりしている人だったら、声ということを理解はしなくても、出して、使い分けてきています。

こういうところにきて、はじめて、声をどう変化させるか、使い分けるといことをやるのです。本当は日常の中に入っていないければいけない、あるいは、入っているべきことなのに、です。

私は昔、映画をみて、映画だから、派手に、物を投げつけたり、怒ったりしているのかと思っていたのですが、海外では現実がそのままだのです。はっきりと腹から声を出して怒り、物を投げ、暴力を振るいます。そういうことは、日本の生活にはあまりありません。向こうにとっては、ノン・フィクション、日本人からみたら、あそこまでやったら演技と思うくらいの差があります。

海外の人たちがことばから音楽をつくる時の感覚、こういうのは別に特殊なものではないです。どこにでもあるようなものです。ただ、スケールをみることです。

大きな声を出せばよいということではありません。相手に伝えるためのメリハリをつくっていきながら、メロディを処理しているわけですね。メロディを歌っているわけではありません。音楽を歌ったり、声を出しているだけではないのです。いいたいことや気持ちを相手に伝えようということをやっています。

その人の中に音楽が入っていたら、結果的に歌になります。音楽が入っているということは、次の段階です。誰でも音楽は歌えるのに、入っていなければ歌えません。

どこまで伸ばして、どこまで息をためて、どこから切り出しているのか、ということです。レガート一つにしても、一生の課題くらいになってしまうのです。

自分のイメージした世界を完全に成り立たせるための動かし方をやるのに、声でつかかっていたら、どうしようもないのです。きちんと声をつかまえ、放置してはいけません。声で魅せるのではなくて、声に乗せたもので魅せるわけです。その声の動きをきちんと伝えていかなければいけません。どこかで切る、それで切ったところから、次にはどのタイミングで、どの声量で入るのか、どういうふうな加速度なり、ドライブ感をつけて入っていくかというのは、どこにも書いていません。その人の世界なのです。☆

ところがそういうことを学ぶことを、ほとんどレッスンでさえ、やっていないわけです。音がある、次のことばが「あ」で始まる、そうしたら、「あ」で歌います。その間は、全部休んでいるのです。

日本の歌の場合は、エコーが効かってバックがついて、通じてしまうわけです。世界に出ていけないのは、明らかにそういう演奏レベルでの差をヴォーカリストが埋めていないからです。

日本の今のヴォーカリストは、ジャパンクルのブームの延長上で捉えられています。ロスの若者も日本のものを聞いています。アニメの主題歌、日本のいわゆる映画やアニメとか、漫画の延長上で受け入れられて、ヴォーカルの音声力とは違う、日本文化のブームです。

そういう意味では、日本から向こうにいったって、トップ10に入るくらいのヴォーカリストが出てよいくらいなのです。それだけ日本人に関心があり、日本の文化に関心があり、日本の芸能文化もヒットしているのです（邦楽のパワフルさは別にありますが）。

○インパクトと深い声

音声に対する考え方、感じ方の違いです。日本人に、こういうふうに表示しようと思う人はあまりいません。そういう食欲さや強さでここまでやると、お客さんがひいてしまうという部分もあります。

癒しっぱいのが日本の歌で、パワフルなものは外国のもの、外国人のオペラを生で聞くようになって入ってきました。ミュージカルがその狭間にあります。ミュージカルも向こうの移し変えしかヒットしていないわけです。

もちろん、そういう時期はもう終わっていくと思うのです。

一つの声を出したり、一つの声が2つになって重なったりすることで感動というものが起こるほど、声の持つ力というものは大いけれど、日本の中ではあまりそういうものに出会えないです。

これも一つのオリジナルです。これで半オクターヴです。こういう表現のスタイルをつくっていくのが、ヴォーカリストの本来の役割です。声楽をやるのがよいとか悪いとかいうわけではありません。声楽の中に基準をおいてしまうと、表現というのは、やらなくなってしまうのです。そのほうが困るのです。基本というのは、応用して価値があるものです。

オペラ歌手でイタリア人のような生活をして声を出している人もいます。ただ日本人にとっては違和感のある声でしょう。その国の文化があるということで、やれることと使うことはまた別です。

私は、8時間くらい声を出しっぱなしにしなければいけないときに、今しゃべっているポジションより、やや深いポジションになります。それは自分ののどを守るためです。普通にしゃべっているときには、わざわざそんなところにしません。

小さな声で相手に伝えようとするときも、体をけこう使うのです。声が届くまで聞こえるということは、マイクに入りやすいという声です。表現する声というのは、必ずしも一致するわけではないのですが、声の条件の中の一つです。そういうふうになっていけばよいでしょう。

こういう深くひびく声がなくなってきました。日本のホールや音響がよくなってきているからです。昔の役者というのは、風や雨音がする中で演じなければいけませんでした。

日本人本来の絞り込んだ声もフォローしています。教育法にも、一長一短があります。師匠とまったく同じようにうつしこんでいて、ある時期がきたらそれを離れるということです。

腹から声を出すということではわかりやすいです。最後に、歌としてどういうふうにあプローチするかということです。

プロのヴォーカリストをまねたままではいけないのは、その人の雰囲気とか個性の部分、お客さんとの絡みの部分です。あなたがそういう歌を歌うわけでも、そういうステージをやるわけでもないし、客層によっても違ってきます。

そこから伸びなくなって、通用なくなってしまいます。若い人で、いろいろなトレーナーについて古い歌い方をする人がいます。

sample

漫才と同じで、それはステージでは新しい形にならなければいけません。

声そのものも古い出し方をする人がいます。前は、自分の声を響かせたり、大きくしなければ、相手に伝わりませんでした。昔のしゃべり方というのは、そういう時代を反映しています。今は必要ないのです。普通でしゃべっていても、歌っていても、なんとかなります。

○評価させない表現を

もう一つは音楽からことばに入るというのがあります。音楽から入るというのは、「ミミミミソファ〜ドドドミレレ」、ここまですが音楽です。ことばをつけるとわかりにくくなります。たとえば「ティティティティ」、それでは歌にならないから、「ティーティーティー」。これだけで歌です。それは音楽の組み立て、「ティティティ」なのか、「ティーティーティ」なのか、バイオリンやピアノではどう弾いていくかというのを声全体から捉えていくことです。

発声の「ティ」というところもあれば、「ティティティ」をどう組み立てるかということ、2つの面から考えられると思うのです。「ティティティ」なのか、「ティーティティ」「ティティーティ」なのか、そういうものを表現するイメージを持っていなければいけません。音楽観を持っていなければ難しいのです。

声楽家の人はこういうものを音のひびきで聞かせようとするし、役者の人は、ことばで表現しようします。一方、寄ってもいけません。ことばで聞かせながら、そのことばが消えても音楽がはじまったというものを伝えなければいけません。

一つのやり方があるわけではなくて、レッスンとしてはたくさんの中から自分のデッサンをつくるのです。デッサンを何本もやって、この線がよいというのが、めざすべきフレーズです。この味わいがよい、この変化がよいと思ったら、そういうところで自分のものをつくっていくのが、オリジナリティの元です。

それがなければ、その人が歌っていく必要もあまりありません。もっとうまい人はいくらでもいるのです。レッスンで変えなければいけないというのはそういう部分です。たとえば、〇〇さんみたいな人が10人いたとしたら、順番がついてしまうわけで、それはよくありません。

日本人は素直ですから、間違えたら間違えたとわからせてしまうわけですね。その程度のものでしかないということなのです。その人がきちんと表れていたら、間違いというのは起きないのです。メロディを間違ったとか歌詞において間違ったということはありますが、表現が間違ったということはそんなにありません。メロディや歌詞を間違えて、そこでお客さんが「あーあ」となってしまうなら、番外です。

たとえばふつうの人が5回歌ったら、私は、そこにより順で順番をつけられると思うのです。ところが一流の人が歌ったら、自由でどれがよいのかは順番になりません。それが好みで、ある意味では音楽性だったり、その人が表現したい世界ですね。即興＝ベストという世界です。その人がそういう気持ちになったら、そうなったということです。

歌というのは、正解があってはよくないのです。現実的な表現だったら、その人がそのときにそうやったのだから、それが一番よいのです。それでも比べてみたら、あのときのあのステージのほうがよかったというのが、どこことなくあります。それは、決してメロディがよかったとかことばを間違えなかったとか、発声があるときは

よかったというものではありません。再現するにも常に創造していくようなものです。感覚の鋭い人をたくさん聞いて、学んでください。

研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 017 (110919-2)
トレーナーの見解の差異は、貴方の判断の参考に留めてください。

Q. 共鳴についての練習法、メニューや注意点を教えてください。

A. 共鳴のための練習ということを考える必要はまったくないと私は考えています。共鳴を意識した声は、体の中にもった声を招くデメリットがあります。豊かな共鳴を獲得する方法は、息を奥舌や軟口蓋でブロックしないことです。あとは、頭部共鳴のサポートとして表情筋を豊かに動かしてやることだけです。(b v)

A. もっともオーソドックスで、危険の少ない方法が、脱力でしょう。唯一の危険は、膨大な時間がかかってしまうかもしれないということです。注意点としては、声が体の中にもっていないか注意することです。レッスンでは、トレーナーが指摘してくれるので心配はないですが、自主トレでは、声が響いているつもりで、実は体にもっていない、自分にだけ大きく聴こえている場合が、少なくありません。(b 三)

A. 私の場合はハミングとイの母音が共鳴のトレーニングの基本です。稽古前も本番前もこの2つをやらないときはないでしょう。私のハミングは歯を軽く噛み、唇を閉じて、軽く笑顔を作ってよく副鼻腔（マスカラ）に響かせることを意識してトレーニングします。その際、体全体を息が通っていくイメージは常にもっています。ハミングをおこなった後、ハミングと同じポジションでイ母音を歌うことを多くおこないます。特にパッサッジョはイ母音で多く繰り返しトレーニングします。

イ母音の利点は一番狭い母音ですし、口も閉じ気味なので呼吸、響きを調整しやすいことと、男性は高音で口を開けすぎたはいけませんので口を閉じ気味に発声できるイの母音は私にはかせない母音です。(b Σ)

A. 身体の使い方がわからない方は、日常生活の中から、身体をつかって声を出すことを見出してみるといいかもしれません。思い切り笑ったり、遠くの誰かを呼んでみたりしてみます。すると、どこかが開いて、当たっている感じがするかもしれません。共鳴させる発声は、見た目でもわかります。ポーっとした顔で歌っていれば、それまでの声ですし、しっかり目を見開いて、身体が開いているように見える方の声は、共鳴しています。鏡を見ながら、まずは見た目が、身体を使っているか、ということ意識して練習してみるとよいです。力みすぎてしまう方は、身体が硬くなっていますから、十分な共鳴が得られません。ずっと同じ姿勢で歌うのではなく、時々、脱力して、身体を緩めて練習することが大事です。口を開けすぎる方、これも、共鳴するようできて、喉声のになる可能性が高いです。見た目は、あまり口が開いていませんが、中がしっかりと開いているということ、これが共鳴の基本です。軟口蓋が高くなっていると、正しい位置に共鳴して、声が前に飛びます。口の中に卵や、ゴムボールが入っているのをイメージしながら歌うと、共鳴します。共鳴においても、一日でできるものではありません。自分の

sample

声が、どこに当たっているかを感じながら練習するのもよいでしょう。(＃Ω)

A. 共鳴についての練習方法で、最も有効に感じるの『ハミング』の練習です。それも、とても小さな声でいいので柔らかく声帯を当てるような感覚で歌います。そのとき、決して息を多く流したり、力んだりしない事。大きな声もいりません。そして、小鼻の周りなどを意識してハミングします。小鼻の周りが響き始めてきたら、目の周りや頬骨、額、首の後ろ、背骨のあたりというように、声の響きの共鳴する場所を広げていきます。

この方法は、体感するのにとても時間もかかるし、大雑把にやったりするとまったく意味がないものになってしまうくらい繊細な作業ですが、本当に大切な学習方法です。自分の身体に、すごく執着しなきゃいけません、それが楽器作りの根本です。

私は、戦前生まれのドイツ人のおじいちゃん先生に、この作業をあれ！と、20代の前半2年間ずっと言われました。そればかり1時間くらいのレッスンも受けたことがあります。…。(苦笑)

でも、今でもこの方法が声(楽器)作りの根本だと確信しています。自分の身体と向き合うような練習ですが、私も今でも悩みながら続けています。ぜひ、お試しあれ！(＃Δ)

A. ハミング。口を開けた鼻腔に響かせるハミング。響きを求めるあまりに息が停滞しないように気をつける。(＃Λ)

A. 子音Mを使って練習すると共鳴について比較的捉えやすいように思います。「Ma」や「Mi」を使い単純な音型で歌いますが、このときに子音Mでしっかり音程に入ってしまう。鼻または顔で子音Mの響きを捉え、子音Mと同じ響きでライン上で母音に入ります。「子音M→母音」の移行を慌てず、丁寧になめらかに行うことです。また共鳴のポジションを求めることにより声が鼻にかかってしまう(鼻母音になる)、声が奥になってしまうなどの状態にも陥りがちです。そのような心配があるときは、鼻をつまんだ状態で歌ってみると自分自身でもすぐに気がつくことができます(鼻をふさいだままでは鼻母音で歌えないため)。(＃α)

A. 声の響きはある日突然変わります。発声はとにかく、同じことを繰り返し練習するもので、終わりはありません。まず鼻から上を意識し、自分の顔の中にドームをつくり、そこに響かせようとしてください。(＃γ)

A. 共鳴する部分を意識しましょう。ハミングするときに響く鼻の裏や、頭蓋骨への共鳴を覚えておいてください。

直接響きを感じられるわけではありませんが、軟口蓋をあげる(欠伸をするときの舌の感じのまま発声する)トレーニングをしてみましょう。

また、ハミングからあーと伸ばして、音色が変わらないようにする練習もしてみましょう。

常に下あごや喉の辺りに力が入っていたり、振動がのどにびりびり伝わったりしていないかチェックしてください。

自分が思っているよりもずっと高いところ(必ず上顎より上)に響かせるよう練習してみてください。(＃X)

A. 共鳴させるためには頭蓋骨の硬い部分(あごを除く)に声の響きを当てる必要があります。ハミングで「ン～」とやりながら頭蓋骨の中のいろいろな部分に声が当たるかどうか練習してみましょう。縦・横全てに声が当たるようになったら口を開けて「あ～」でやってみましょう。大きな声は必要ないと思います。丁度良い低い音程から始めて下さい。音を高くしていったら響きが著しく小さくなるようだと失敗です。少しずつやっていきましょう。(b山)

A. 鼻や頭蓋骨に声が響いている感覚を養ってください(骨伝導)。ハミングや「n」「m」の子音で確認できます。

腹式呼吸も必要になってくるのですが、人が泣いたときの声、怒ったときの声…つまり人間が喜怒哀楽など激したときには共鳴した声を使います。そのときには、いわゆる軟膏蓋が上がっています。難しい表現ですが、背筋、首の後ろ、後頭部の筋肉を上につ張りします。

練習方法としては、上半身をダラリと前屈させて声を出す声と声が頭に響きます。また首をそらして上を向いて声を出す声も頭に響きます。これらの状態で声を出して、最も楽に声が頭に響いている状態を探して、響いている部位や声帯と下半身などからだの状態をチェックしてみてください。

いわゆる「アニメ声」といわれる声は鼻にかかった声です。声を鼻にかけて、いろいろ遊ぶといいでしょう。動物の鳴き声やさまざまな擬音を真似るのもいいとおもいます。

発声練習と考えず、自由に楽しく声の響きを楽しんでください。

(b山)

A. まずは、正しい呼吸をすることが必要です。いわゆる腹式呼吸です。肩が上下したり、吸った時に音が出るような浅い息をしてはいけません。肋骨が広がるように意識をして、楽な呼吸をします。

次に、ハミングをして、楽な喉の状態がどんな状態がわかります。ギュッと声帯を締め付けるのではなく、軽く合わせる感じ。そのため息のようにハミングをします。

このハミングのときに、鼻の中に箸を入れて、目の後ろの方まで通したイメージをします。

その箸が入っている(と想像している)ところを大きく開いたまま息(声)を出します。その部分が共鳴です。

または、良い匂いのものを嗅いだときの鼻や喉の状態。大きく開いてますね。

もっと解りやすく言うと、あくびをかみこした時、目も、鼻も、口の奥も大きく開いてますね。

そこを開いたまま、開いたところを意識して声を出します。

そこが共鳴する場所です。

低音(地声)は胸に響かせます。

これも押して力づく出だすのではなく、ため息の要領で、響きが割と鼻腔から胸に変わるだけで、喉を開めるのとは違います。

共鳴している時は、自分ではあまり自分の声が聞こえませんが、

自分で自分の声がよく鳴ってるなあと思うときは、意外と共鳴してなくて、外には大きな声に聞こえないものなのです。(＃A)

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、代表の福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合はるとは限りません。参考までにしてください。

(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。(Qの前のNOは次のジャンルです)

1. 姿勢 2. 呼吸 3. 発声 4. 発音/言葉 (母音) /語学、他言語 5. 声域/声区 6. 声量/フレージング/メリハリ/シャウト/プロ 7. 共鳴/ミックスヴォイス/ロングトーン 8. リズム 9. 音程/音感 10. 歌唱とステージング/バンド/演奏 11. トレーニング一般/日常の練習/取り組み、考え方 12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド 13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/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

1 Q. どのような立ち姿勢で歌ったらよいですか。

A. まず、立つ時には重心が前のめりにならず、後ろに反り返らず、頭が上から引っ張りあげられているようにまっすぐ立ちます。(立身中正といいます) よく肩幅に足を開くこともあります。片足を少し前に出すようにしてみると、より重心が腰の辺りに集まる感じになり声が安定しやすくなります。息がどうも不安定だ、という方は試してみてください。更に声を安定させるために片足をあげてひざが 90 度に曲がるくらいにしてそのまま歌ってみると、より声が安定しますので試してみてください。この感覚を普通に立った状態で再現するようにしてみましょう。上半身は猫背にならないように気をつけましょう。

猫背になっているといくらがんばっても声が前に飛ばず、声がだんだん力ずくになっていってしまい、フォームを大きく崩す原因となってしまいます。体重を足の裏の前の方にかけてるようにしてみます。足の親指の付け根あたりで立つような感じです。(b v)

2 Q. よい呼吸について教えてください。

A. 人が一番自然にできる呼吸はどんなものか考えたことがありますか？

それは寝息です。寝息はだれしも横隔膜を使って呼吸していますが、いざ歌うとなれば身体に力が入って、なかなか自然な呼吸ができないのは困ったものです。寝息は横隔膜が収縮し下へ下がる、横隔膜に隣接した肺はそれに引っ張られて空気を取込む、横隔膜の収縮が止むと横隔膜は元に戻るため上に上がり肺の空気も吐かれる仕組みになっています。従って寝息は「スーと吸って、ハアーと吐く」ことになりましょう。この寝息を歌に使えば最も自然なブレスで歌えるというわけです。「スーと吸って、ハアーと吐く」のでは歌のブレスが続かないと心配するむきもありますが、呼吸だけのとき声門は開いているのでハアーと吐いてしまいます、しかし歌う場合、声門は閉じて居ますから驚くほどブレスは長続きするのです。声帯に息を送って音声を生む、いわば車のエンジンにあたる部分がブレスです。大きな声を出そうとして息の量を増やしたり、よく響く声で歌おうとして息の圧力を強めたりするような人為的なブレスコントロールから脱却するのが、良い声を作る一番の基本であると心がけることが大切です。こう考えてくると素晴らしい音楽を歌うためには、ブレスがいかに自然な形のものであるかが重大な役割を担っているのが見えてきます。歌に適した呼吸法とは、胸郭の動

きを制御する呼吸よりも、横隔膜の収縮による呼吸の自然な動きに任せた方がよいのはこのような理由からです。(b v)

3 Q. 脱力することを意識していますが、発声がうまくいきません。

A. 例えば、どういうふうに、力を入れていくかを教える事は、熟達した技を表現できる人にしかできないですが、脱力論は、表現できない人でも言え、都合の良いものであると思います。脱力論は、大体にして脱力してはならない肝心な所も弛緩させてしまう為、その内に永遠に停滞のループにはまりこんでしまう危険性があります。緊張のノウハウより脱力のノウハウが多く言われている理由は、緊張のバランスの妙技を会得する事の難しさを物語っていると考えられます。無駄な力が抜けるとは、意思の力で抜くのではなく、必要な緊張が充分でバランスとれている時に結果的に生じる現象です。脱力しろ という指導からは、何も得る事は無いに等しいと思います。カルーソー以降の近代発声を喉声だと非難する人たちは、まず、近代発声の訓練途中で挫折した人たちが、脱力論に傾倒し、近代発声をやろうともしない人たちだと思います。脱力は結果であり、どのように自発的な力を使うかの方に意識を集中させることがもっとも大切なことであることを忘れないようにしましょう。(b v)

3 Q. 高音はたくさん出して鍛えるものですか。

A. 高音域の練習は、喉に圧迫感がある状態で練習しないようにしましょう (胸のほうで保持する力は必要です)。喉に圧迫した状態で歌っていると、うまくなるのはおろか、声の成長を後退させていく要因のひとつになります。ファルセットで出す時くらいのリラックス度が大切で、これが大きなヒントです。ただし、ファルセットの声も、頭部に響いている状態で出さないと声に負担をかけてしまうので注意してください。難しいのは、頭部共鳴を目指して逆に声の支えが抜けて浅い声になる例です。そのような人のために参考にしてもらいたいことは、頭部共鳴であろうが胸部共鳴であろうが、必ず体が動いているということです。頭部共鳴に一生懸命になって体が全く動いていない状態にあるときは、声はよく出ていないと思いますのでチェックしてください。(b v)

3 Q. うまくなるためには頭部共鳴を極めるとよいでしょうか。

A. ナチュラルないい声の歌手に共通する点は、決して頭部共鳴をしていても意識が上にないことです。動物や、自然界の生き物の声も同様です。究極の自然とはどういうことかという、無意識の中で出す声だと思います。もちろん、歌手は発声を意識します。しかし、発声を勉強して実践する上で結果的に到達しなければならない点は、動物や赤ちゃんなどの、作為的に作られていない声を意識を持って再現するという点だと思います。そのように考えると、息を高いところに運び込もうと思うことはとても不自然な行為です。響きを当てようとするのも同様です。つまり、本当にナチュラルな声に到達するということは、とてもフィジカルな力が必要で、さらに効率の良い方法が伴っていなければならないという極めて難しいことなのです。これを完璧にこなすことができる歌手というのは、実は十年に一人、日本人だと何十年に一人の割合かもしれません。声の分野とは今のところ、そのくらい難しい分野だと思います。(b v)

3 Q. 頭声、胸声といわれるようになった由来についておしえてください。

A. 19 世紀初めくらいまで男性歌手は換声点より上の音域をファルセットで歌うカストラートであったために、古代ペルカントでは

sample

声区を二つに分け、低音域を胸声区、高音域を頭声区又はファルセットと呼ぶようになったのが始まりといえましょう。

一方、女声はほとんどの音域を頭声で歌いますので、これをファルセットとは呼ばず、むしろ高音域の頭声区を女声の実声区とし、低音域は胸声区と呼んでいる例が多く見受けられます。なかには声区を1声区とするものや、3～6声区、無声区などの声区の分け方が見られますが、これらはすべて声区に対する印象や解釈によるものであり、現在最も使われているのはベルカントが提唱する2声区と、低音域の実声区と高音域の頭声の間に中声区を設けて、胸声、中声、頭声と分けたドイツ式と呼ばれる3声区が主流となってきました。(b v)

3 Q. パッサージュについておしえてください。

A. 一般にパッサージュと呼ばれる換声点は、声種によって決められているとはいえ半音位の個人差があり、コロラトゥーラ・ソプラノなどは、極端な例としてパッサージュが2点イの場合も見受けられます。

また女声の場合、高音域を実声区とし低音域を地声と呼ぶ一般的な名称もありますが、これはパッサージュの他に疑似パッサージュと呼ばれる換声点が存在するために起ったもので、女声の地声の上限が1点ロ～2点ハ辺りを過ぎると声が裏返ってしまう事によるものであろうと推測されます。

わが国では個人の音域によって声種を決める場合がほとんどだといえますが、そもそも声種というものはパッサージュによって決められるべきものだというのがベルカントの考え方であり、特にイタリアオペラなどはこのような声種の考え方が定着していると云えるでしょう。というのも高音域は技術的な修練を積むことによって見違えるほど音域は変化する事によるものと考えられます。(b v)

3 Q. パッサージュのほうがアクトよりも難しいですか。

A. いきなり高音域でアクトする事より、パッサージュ域や第二パッサージュ付近の微調整の方が難しく重要なポイントだと思います。アクトに下からどう繋げていけるかが大切で、これは独りではほぼ無理です。声が崩れるのもこの辺からなはずで、そこが判りコントロールできるようになるのは、本当に熟達した歌手でなければ無理ともいえます。

本当に良いパッサージュを歌えた時に、失敗した感覚に襲われる事が、それを助長させるようです。成功したと感じる時にダメで、失敗したと感じる時に良いとは、なんとも難しい話ですが、そのジレンマ的な感覚を克服して、初めて何が良く何が駄目かが真に理解できてくるはずで、したがってこの話は咽頭壁を広げようとして発声しているうちは理解できないとは思いますが。(b v)

11 Q. 声が疲れているとき、どのようにして対処したらよいでしょうか。

A. 歌いすぎなどで、声を出したら喉が痛いと感じる時は、声を出すのはやめたほうがいいです。逆に、痛くないがガラガラしたりしっかり声が出てくれないときは、発声法を解決すれば声が回復するケースもあります。休めば治ると思っていて仮に一週間声を出さなかったとしても声がかさついていたり、引っかかったりする場合は、耳鼻咽喉科で喉をみてもらって異常がなかった場合、声がスムーズに出るように正しい発声法でしっかり発声練習で調整することが必要です。(b v)

14 Q. 自主練習ではなにに気をつければよいでしょうか。

A. トレーナーがいない時の練習、つまり自宅で一人でヴォイストレーニングする際の注意点として、まず、自己満足に走らないことです。とても気持ちよく声を出している時は特にそうですが、自分の好きな曲をどんどん歌って満足してしまうことは危険信号でもあることを分かっています。あまり面白くなかったとしても、母音と母音をレガートで歌う練習、子音をはさんでのレガートの練習、スタッカート練習、早い音階練習、などは必ず行うとよいです。あとは、なるべく自分の声を聴かないことです。狭くて響く部屋では自分の声が出ていないように感じるものです。それを聴いて調整することはとても危険なことです。常に、体の中のフォーム、体の外に声が放たれる感覚、というものを感じて歌ってください。あとは、出すだけがトレーニングではないことも知っておいてください。音楽表現は特に、歌いながら考えるよりも、黙って頭の中で理想の音を鳴らしてから歌うほうが効果的な練習だと思います。(b v)

14 Q. 本番前の緊張はどのように解いたほうがよいでしょうか。

A. 本番前に緊張することはごく自然のことですので、緊張をしないようにしようと考えない方がよいと思います。本番前の緊張についてですが、緊張には二種あると考えています。不安感による緊張と使命感による緊張です。後者の緊張を引き出すように、「自分にはこの舞台で観客を喜ばせる義務がある」と言い聞かせるようにしています。本番の種類によっては全く緊張をしないものもあります。緊張をしないと、高いテンションを保つ事が難しく、感動の薄い舞台になるデメリットがあります。必要以上に緊張するのも、リラックスしすぎるものも、上記のように考えてバランスを保つように心掛けています。(b v)

1 Q. 笑顔で歌う、頬骨をあげるようレッスンで言われるのですが別の現場では浅いと言われるます。

A. まず貴方のレッスンの状況がわからないので何とも言えないのですが、私自身頬骨を上げる、笑顔で歌うといった発声なるべく生徒にやらないようにしています。

まず、そうすることで声が明るくなったり、響きが上がることはあります。しかし以下の3点のことが問題になってくるのであまりお勧めしていません。

・音楽は明るい歌だけではない。暗い内容の歌でも声が明るいのは問題ない。しかし表情が笑顔なのは問題。

・喉が上がりやすくなる。(これが声が浅い原因)

・顔の筋肉が硬くなりやすい。(顔が固くなり結果として首、喉周辺の筋肉も硬くなってしまう)

むしろ単純な発声の訓練、コンコーネ、パノフカなどを使用する場合には無表情で歌う位の方が上手くいきます。肝心なのは、息の流れ、支えであり、生徒のもっているそのままの声を鍛えるということです。自分から響きを作っていくというのはいかに難しいのでしょうか。

言葉や歌詞の内容で笑顔をつくることは大いにありえますが単純な発声としては無表情で顔で歌わず、身体で歌うことが大切です。(b s)

9 Q. 音程が悪いといわれます。どうしたらよいでしょうか。

A. 音程の感覚というのは絶対音感的な問題であれば小さいころからの問題が大きくなってきますが純粋に歌うだけの音感であればこれからでも充分鍛えられると思います。

sample

数多くの人をレッスンしてきましたがまったく音程が取れないという人は誰もいませんでした。ほとんどの人は音感よりも発声の問題で声が上がると、あがりきらないなどの問題を抱えていることが多かったのです。

まず純粋に音感をよくしたかったらあまり大きな声を出しすぎず小さな声でよいので自分の声を聴く習慣をつけましょう。大きく歌いすぎると声が荒いのでどうしても音程が外れやすくなります。発声の問題から音程を直したい方はしっかりと声を出していくとよいでしょう。消極的になるとする音もでなくなってくるのです。しっかりと出していきましょう。

そして細かい部分は何度でもトレーナーに質問しましょう。今自分の音は高いのか、低いのか、自分はこう感じるが実際にはどうかなど何でも質問してよいと思います。(b Σ)

11 Q. 公演の出演をキャンセルすることはあるのですか？

A. あります。私自身はまだ一度も降りたことはありませんが何度も他のキャストが降りる場面には遭遇しています。

一番の原因は体調の問題が多いのだと思いますが最近のオペラの世界だとそうじゃないことも増えています。3.11の震災以降外国人の歌手が日本にこないことが増えました。

ボローニャ歌劇場などの引越公演では3 演目予定されていた全ての主役テノールが出演せず代役が出演しました。(お一人は事故で他界してしまったのでどうすることもできませんでした)有名なバリトンも来日していません。

S席になると50000 円近い額の公演を簡単にキャンセルしてほしくはないと思います。テノール目当てにチケットを買うお客様は多いのですから。

先日新国立劇場にモーツァルトの「コジ・ファン・トゥッテ」を聴きにいききましたが、6人しかでない作品で3人が代役という公演にとっても違和感を覚えました。確かに今の日本というのは外国からすると放射能などの問題で危険な雰囲気があるのかもしれない。しかし上記以外にもキャストが降りる公演というのは増えています。普通の公演よりも圧倒的に高い額のチケットを買ってお客様は楽しみにしているのですからもう少し考えていただきたいと思います。(b Σ)

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

Q. 外音にリバーブがとて深くエフェクがかかっているのですが、とても苦手です。歌っていてわけがわからなくなります。

他の人はちゃんと歌えてるので、わたしに問題があるのかと思うのですが、何を頼りに歌ったらよいのでしょうか。

以前「自分で出してる声を身体の中で聴けば歌いづらくなってない」と言われましたが、それがどういうことなのか理解できません。

A. ふつうはモニターで調整してもらうこと、伴奏は状況によって変わるので、「自分で出してる声を身体の中で聴けば歌いづらくなってない」というのは、自分の歌は自分の歌としてきちんと仕上げ、伴奏で左右されないようにしてくださいということです。

Q. 近頃、学校でトレーニングルーム(ジム)を使うことが可能になり、ボーカリストに必要な体づくりを本格的に始めてみようかと思うのですが、具体的にどここの筋肉を鍛えれば良いとかありましたら、教えていただきたいです。

A. まず、特に初学の段階で、発声に使う筋肉を運動で鍛えようと考えたことには直接的メリットはない事を念頭に置く必要があります。運動選手、特にボディビルダーは肉体美の為にありとあらゆる筋肉を鍛えますが、声がみんな良いかと問われたら一般人と何ら変わりありません。

ただ、間接的には、立ち姿勢を維持する深層筋群(インナーマッスル)を強くする事は、長時間の正しい発声フォームを維持するために大きな役割を果たします。

声のトレーニングの導入で大切な事は、良い声の見本を沢山聴いて、正しい発声と明らかに間違った発声の区別をつける耳を育てる事です。そして、そこから発声にどの力が必要なのか自分で予想をして実践し、指導者に修正してもらう事を繰り返す事です。

例えば、筋肉を振り絞るにもかかわらず声に反映されないジレンマを抱え続けていく人は沢山います。

その落とし穴にはまらないよう気をつけながら、ヴォイストレーニングの導入に入りましょう。(b V)

Q. 勉強のためにいいヘッドホンをさがしています。おすすめはありますか？

A. 私は機械にあまりこだわりがなく機器の知識も疎いものであまりいいアドバイスはできません(笑)。

最近、スピーカーもそうですが、臨場感の溢れるものが多いので、電器屋又は楽器屋で店員さんに相談されるとよいです。

音楽家の人はRolandoを愛用している人がおおいようです。(b V)

Q. プレイする前の緊張感をどう解釈し、どう解決してきたのかの経験があれば、教えてください。

A. 緊張には二種あると考えています。不安感による緊張と使命感による緊張です。後者の緊張を引き出すように、「自分にはこの舞台で観客を喜ばせる義務がある」と言い聞かせるようにしています。本番の種類によっては全く緊張をしないものもあります。緊張をしないと、高いテンションを保つ事が難しく、感動の薄い舞台になるデメリットがあります。必要以上に緊張するものもリラックスしすぎるものも、上記のように考えてバランスを保つように心掛けています。(b V)

Q. 日本人のいい声を持っている歌手はどなたでしょうか？CDを聴いて勉強したいと思っています。

A. 河野克典(Br)さんという方が日本歌曲を中心に歌われているCDがあると思います。

市原太郎(T)さんはイタリア物を中心にしたCDがあるかもしれません。

日本人でなければイタリア人の時代の古い人のCDが良いでしょう。ジュゼッペ・ディ・ステファノのカンツォーネ CDなんか良いと思います。(b Σ)

sample

レッスン効果、体験、音信など
レッスン受講生、OB、関係者のレポートやお便りからの紹介です。

○少しずつ、発声練習で出る高音が広がってきていると実感しています。
目標の音を歌で出せるように取り組んでいきたいと思います。
高音へと移行する際にテヌートにするやり方で、かなり楽になりました。(ID)

○ただいま発表会に向けて練習中ですが、謡は非常に難しいと実感する今日この頃です。息の使い方と、棒読み聞こえないかどうか等考えることが多いです。
声を出していればよくできたといわれる段階から、細かいところの注意が必要とされる段階になったなと思います。今まではその注意の内容がさっぱり理解できなかったもので、少なくとも理解できるようになったことが自分の進歩かなとも思っています。(MO)

○本レッスンで教えていただいたことで、安定した発声、発音が楽にできるようになりました。
曲に対するイメージに基づいて、自然に感情を込めることができ始めてきました。(YD)

○jazz の先生に声量が大きくなったと言われました。
喉が強く、以前より安定してきたように感じます。(YH)

○息を短くスーッスーッスーと吐く練習は息を鍛えられ体も鍛えられて普段の声も少し太くなった感じがします。(MJ)

○少しだけ口が大きく開くようになりました。(SI)

○合唱練習のときに、息使いのレッスンが役にたっている。(FK)

○日頃から、所々声がかすれたり濁るような感じがあるのが気になっていましたが、解決する方法が見い出せなくていました。
先生にいただいたアドバイスで、その理由と改善策が少しわかったような気がします。ハミングのトレーニングは初めてだったので、鼻や喉の奥をしっかり広げて声を響かせる感覚をつかむというのが、とても新鮮でした。
この感覚をつかんでいくと、発声（読み）に良い変化が出てきそうです。(HA)

○イタリア語はしゃべっているそのままだが歌になるから、たくさんしゃべってリズムをつかむ、というアドバイスで、イタリア語で歌うのが楽しくなってきました。(KR)

○朗読を学問として、自分なりに体系化してこうという気になりました。来年五十歳になりますので、自ら打ち立て、信じられるものが欲しくなりました。そういう気持ちにさせていただいたのも、ここに三年間通わせてもらったことの、ひとつの恵みだと思っています。歌の方はまだまだ素人の粋を出ませんが、朗読に関しては、追従を許さない存在になろうと思っています。今後ともよろしくお願ひいたします。(SK)

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しました。(一部省略あり)

○ガガガ ゲゲゲ ゴゴゴ ギギギ での高低
ガゲギゴガ での高低

ハミングでの高低

マでの2オクターブ半での高低 高いソまでの均等音への意識
歌「私の孤独」ワンコーラス
歌いあげるものでもない。といって語るものでもない。詩であるとともに音楽である。
この独特の領域を自分のためにするためには、たしかに三割ほどの力で安定させられるもう一つの底力が必要ですね。これを手に入れられればかなりの範囲でコントロールが効くということもわかります。
そのあたりを留意してやっていきたいと思います。増やすのではなく、減らす方向か？(SK)

○20 曲を歌ってみると、自分の癖やフレーズがパターン化している事がよく分かりました。特にそのフレーズの中でも音の大小だけではない盛り上がり／下がりができる様にする、という課題と、日本語でブルースっぽい歌を歌う時の歌い方についてもっと自分で研究しなくてはいけないという課題が見えてきました。二つの課題の内、前者の方はわからないながらも歌いながら全体的なフレーズを意識するという事がもう少し分かってきた様な気がするのですが、後者の方はどうやってアプローチして行けばいいのかいまいち分かりません。これから日本のポップスを歌っていく過程の中でしっかり自分の歌い方を確率していかないといけないと思うので少し悩んでいます。(MM)

○歌の練習をしている際に自分の中で確定するフレーズはあるのですが、いざ本番になるとその時の雰囲気や自分の調子に合わせて（もしくは急に自信がなくなってしまう）フレーズをその時々に変えてしまいます。あまり意識的にやっている訳ではなく、なんとなく自分の「気持ちのいい」様に歌ってしまうので、中々それが観客にどう受け取られていて、フレーズとして成り立っているのかという事を考えずに歌っているという状況が今回のレッスンで浮き彫りになったと思います。（自分の歌い方に飽きてしまっているのか、なんとなくフレーズを決めてしまうのを躊躇していた部分があるのかもかもしれません）。けれど、ジャムセッションならまだしも、はやりアカペラで一人で歌うと自分の声だけでその「雰囲気」を作り出さなくてはいけないのももう少ししっかりフレーズを決め込んで歌う事になれていかなくてはいけない、と感じています。私の声の他の課題はいまいち「どうすればいいかわからないままですが、声楽やブレス、そして曲を必死にこなしていく事で自然と答えが出てくる…ということでしょうか？
芸能界やこれからの仕事の方向性として、まだ話し合いの段階なのでまだなんとも言えませんが、歌手にしる女優にしる、エンターテイナーとして大きくなる可能性を潰さない様に、そして私らしい「人間性」が消えてしまわない様議れない所はこれから事務所の方との話の中でしっかり伝えて行きたいと思います。(MM)

○1. 声量を大きくする為の練習

低音から声をつかみなおす（歌では使わないぐらい低音（低いソ）あたりの音）
胸部で響かせる（頭部では響きを逃がさずまとめる）
2. 高音の音程をよくする為の練習
唇のまわりをゆるめる（あまり根拠はないが、効果が出る場合がある）
高めの曲を練習する
スケールを高一低でやる（ソミドとか）
集中すると何処に響いているか意識でき、響きをまとめるように工夫できるが、よくなんとなく発声練習してしまう為、響かせる場所に集中して発声したい。
低音の練習を重点的に行き、声量とともに歌の表現が豊かになるようにしていきたい。

sample

高音の練習も低音域とは分けて行い、音程が安定するようにしていきたい。(NR)

○初めて弾き語りでレッスンをしました。弾きながら歌うというのは両方意識しなければならないので難しいですが、可能性があると仰ってくれていたのも、頑張りたいと思います。
リズムキープがあまり出来ていないのですが、それに全神経を集中させてしまうと歌のほうも切れ切れになってしまうので、注意したいと思います。後は、最初の一步が踏み出せるように頑張りたいと思います。(KO)

○いろんなしながらみがない時は、ガンガン創る。どんどん創っていかないといい作品はでてこない。(オリジナルの作品について)
漠然とせず具体的に自分はどう表現するかが大切で、スケルトン状態で心を開き、イメージを広げ気持ちを抑えない。どれだけリアルな世界でリアルな気持ちで歌えるかが重要。自分の中に思いがあってそれがリアルに出てくればあとはどうでもいい。オリジナルをララで歌っていく。新井英一「清河への道」長瀬剛「Capten of the ship」を参考にしてみる。

詞を作るときにも歌の時にほとんど漠然としているところがあるのを感じさせられました。細部の部分までイメージできるようにもっと作品の中に自分が入っていかなければと思いました。オリジナルをララで歌う練習などやることがなかったのでメニューの中に取り入れていこうと思います。新井英一さんと長瀬剛さんの曲を聞いた感想ですが、まず新井英一「清河への道」は6章からなる壮大な曲で、単純に感じたことはことばを自由に表現し自由に歌っているなと思いました。こういう作品もあるんだなって思いながら聞いていましたが、同じようなフレーズの繰り返しだったり多分普通ならあきと思うのですが個人的には飽きずに聞けました。長瀬剛の曲では同じように自由に表現している、なんだかこう気持ちの部分で歌っている生命をぶつけているような印象がありました。今後の自分の作品作りに参考にしていきたいと思います。(MJ)

○発声確認、マーメー、マーモー、マーマモマモマでドレミレドでスケール。課題曲「Story」気持ちが伝わるように。発声のフォームそのものは悪くはないのでこの調子で口の奥を縦に、重心は下に、息は前へ流し続けてトレーニングする。次に課題曲、気持ちを伝えるのは難しい。口頭で思いを表現する難しさを実感した。歌詞を台詞としてメロディー抜きで表すが、気持ちが入らない。台詞で曲の世界に入れないなら、歌であればなおさらだ。
発声はこのままウェイトを重くして、無意識にフォームが崩れないようにキープしていきたい。課題曲では口頭表現そのものに難しさを感じている。曲に入りきれない。日常と同じ様に、なんだか醒めた自分が自分の現状を常に評価しているのを自覚している。つまり作品と心が一体化する以前に、社会生活で自己を守っている自意識が幾重ものフィルターとなって生身の表現を遠ざけている(ということになっていると思う)。これをなんとか打ち破れないものか。自然にわき起こる感情、生身の自分、また作品の表現上必要とする自分の像というものを必要な時に取り出すには、どうすべきなのか。試行錯誤しながら考えている。(EB)

○深いところから息を取り出す事や、腰回りでしっかり支えて息を送り出すこと、そして、あくび喉で上顎より上で響かすイメージを持ち、極力下顎や喉に負荷を与えないで、発声する重要さを学びました。

体を目一杯使う練習でしたので、結構疲れました。しかしながら、レッスン後に声を出してみると、驚いたことに喉や下顎に力が加わらずに、結構ナチュラルに声が出ました。先生が言っていた呼吸を常に意識して、練習をしたいと思います。(II)

○ハミング(ドレミファソラシド)

呼吸法

呼吸の練習

10秒ずつ長く、フーと音が聞こえるくらい口から吐いて、口から吸う。

それができたら口をもう少し開けて、空気が上あごではなく、唇全体をかするように呼吸する。

できたら次に音にしてみる。

次に勢いをつけて、スピードアップしてみる。

最後にちゃんとできるようになったら、吸うときの最後少しだけ鼻からも吸って発声するといいい音になり易くなる。

喉を薄く使い、音量を出さないほうが声は通る。(汽笛のような音) 発声し続ける時、横隔膜が急に上がり体管がへこまないよう、空気が肺の半分の量を過ぎたら体をゴムのようになんて考え、丹田辺りを膨らます。

上手く吸えると、上手く吐ける。

(出て行った空気がそのまま引込むような、同じ空気を使いまわしているような感覚になる。)

胸式、腹式両方使う。又、腹腔はあまり気にせず、足の付け根の方に気をつける。

(優れた呼吸のお手本はレナータ・テバルディ)

現状は横隔膜を動かす付随筋だけが動いていて、しっかり空気が入っていない。

無理に体を開こうとしなくてよい。(YH)

○アでスケール

両腕を上に向けて耳に付けて発声した。声のプレーキが外れた感じがした。

脚を伸ばして座り、床についた手でサポートして、上体を上に向かって伸ばしてみると、お腹に遊びができるので、丹田の力をピンポイントで使って息を吸って、それから発声するトレーニング。

骨盤と首のところの関節は大事。真っ直ぐ立つこと。背中からうなじにかけて伸ばす。上下に、特に上にストレッチされるように。

曲

発音が重くならないように自然に。

発音が厚すぎる。

しっかり発音しようとし過ぎかもしれないと思った。

舌が厚くてうまく使えないという悩みという課題があると思っているので、その考えてのせいで舌とか顎とかを過剰に動かしてるのか力んでるのかしてると思った。

顎も重要。発音にすごく関わってくる。

再び腕を上げて、肩甲骨を引き上げるよう意識して、顎を上を引き上げようと思って、明るい音で発声する。

声がスーッと出てる感じありますか？スムーズに声が外に供給されてる感じがあります？と聞かれた。言われてみて、確かにいつもよりそんな感じがしたと思った。これは自分にとってよいフィードバックになった。

パッサッジョができるようになること。ミカファのところで、発声が変わる。(IZ)

○第一に発声からみた現状確認。声が固い。よって今の発声で長時間は喉を壊す恐れアリ。強く出すことより、息を前に流すことに意識を向けること。地声は持っているらしい。次、ハミングの7音階スケール。音程や欲しい声のトーンに合う適切なイメージで喉の状態をコントロールすること。響きは音程にしたがって頭のポジション

sample

ンを上げて行くイメージで。3点目、アエイオウのスケール。「イ」の発音が出来るとそれを起点に色々な声のトーンのバリエーションを創作することが出来る。母音の響きを安定させるように。4点目、5度上から下降形で発声するスケール。5度～4と3度へ下降する時の音程を特に丁寧に発声する。ラスト、自由曲「オルフェの歌」。声の可動性をさらにあげれば、もっと伸びやかに歌える。声は強く発するより、息にのせて飛ばすイメージで。これは実際にトレーナーの発声をきいて感じを掴む。その他、アドバイスは目からうろこ。響き、下降形、喉の適切なイメージ、色々な声のトーン創作。まだ、学ぶことが多いと実感。ただ自覚している現状を起点としてのアドバイスだったので、そのトレーニングが今自分になぜ必要なかは良くわかる。地声のトレーニングとは別に、それを使える発声としてコントロールしていくことを学んでいるのだと思う。(EB)

○曲「マリウ愛の言葉を」。コンクール前で今さら発声は治らないので、歌に表情をつける。今は歌う機械みたい。前半のマイナーと後半のメジャーの差をはっきり。イタリア語のuの音。日本語の「お」に近い。tuのuは浅くなるとだめ。悲しい曲でも明るい表情で。「すべる」のべを注意。前からの課題ができていない。顔が無表情、bellaの長母音はアクセントをつけるのではなく伸ばす、すべるの「べ」。アドバイスは3つ。2番の最初のバラード部分を抑え、スローワルツに入ってから大きく聞かせるための落差を付ける。息をより多く動かして、その時に下腹部は引っ込めないで、そのままキープ。転調後を盛り上げるため、2番のサビの最後のフレーズは、大きく盛り上げず、そのまま間奏まで声をつないでピアノに受け渡す。転調後のamoreの後、すぐ最後のフレーズに行かず、一瞬、しいんとする間を作り出す。この時、すぐ息を継がず、止めてテンションをキープ。最後のMariuのriuをピアノがわかるようにはっきりと。自分に足りないもの。空気の動かし方、声帯を薄く使って声は息の上に乗せる。空気を大きく動かしたら表情も出てくる。牛乳の膜みたいに薄い声帯、とイメージする。そう思うと、大きな空間を声で満たすには力じゃ無理。喉ではなく空気の力を使って。でも、空気ってどうやったら動いてくれる？ わからないけど、動かさなきゃ。だって、今の私の歌じゃ、マリウは振り向いてくれないから。声は私の中にあるんじゃないって、私の外の空間にいるのかもしれない。空間を声で満たすっていう言葉はなんて素敵なんだろう。(KR)

○高音で浅くならないように。小鼻を広げるなどしてポジションを作ること。明るい音にするには、足の付け根辺りを外側に向かってぐっと広げてみる。口元で明るい音を作ろうとしないこと。鼻の内側辺りの空間を広げることで、のどに空気の通り道を作る。下降形では音がフラットにならないように、ポジションをキープすること。声量を上げようとする、音が後ろの方に入ってしまう傾向にあるらしい。もう少し明るい音になるように意識して変えていきたい。歌詞の意味が伝わるように表現することも、公演が近くなってきたのでより気をつけていきたい。(ID)

○喉の緊張感の感覚
身体のポンプの役割
息と喉のバランス
深い息の出し方
喉の適度な緊張感 (DT)

○体の前側が硬くならないように、姿勢に気をつける。

体の前側が硬くならないように注意することで、声が体の中から楽に出てくる感覚がつかめました。インナーマッスルの鍛錬も継続していくことで、良い声が出せるようにしていきたいと思います。

呼吸の仕方について

呼吸をする際は、あまりお腹を動かさないようにする。

また、息を吐き出す感覚と一緒に発声する。

呼吸の仕方をマスターすることで、歌声にも大きな影響を与えることが分りました。まだ、完全にはマスターできていないので、今後も継続して行っていきたいと思います。(KM)

○発声する際の身体の使い方。下半身を意識する。特に足の付け根。空気が流れてる感を掴む。

朗読の際の緩急。大前提として、内容を踏まえた上で、調節する。大事なところはゆっくりと。そうでない箇所はさっと。また、特定の人物が語っているような箇所は、必要に応じて変化を。例えば、おじいさんなら、ゆっくりとなど。

句読点で、発声を区切る場合は語尾を高め。低いともう一度上げ直さなくてはならない。

鼻から空気を出し切ってから発声すると、軽い感覚がある。

発声のはじめに、力を入れすぎない感覚がまだ掴めていない。みぞおちに力を入れると少しは変化あるか。(KG)

○(1)「あ～え～い～お～う」を同じ音(ミくらいの音から)で伸ばす

体からの支えのある息の声ではなかった。

会社で座り仕事をしてきた後の第1声なので、できる限り体を温める必要性を感じた。

目指す声が明確になりつつあるので、その点はいいと思う。

(2)呼吸のエクササイズ

お腹はキープしたまま息を吐き切り、呼吸を止める。

息を吸いたいとお腹が動き始めたら、息を吸うトレーニング。

初めて取り組む内容で新鮮だった。

体の力を抜く難しさを感じる。

最初は感覚が掴めなかったが、少しずつ感覚が掴めはじめた。

息を吸ったあとの体の状態、そして声を出すときの支えの状態を体に覚えこませる必要性を感じた。

本日のエクササイズは、体づくりの一環として取り組みたい内容です。「アエイオウ」がのどにつかかっている状態ですが、息を吸う、息を放つ、声になるという一連の流れのイメージをもてるようにします。体に効く内容でした。(MY)

○体全体を効率良く使って発声すること。

1. 呼吸の基礎

(1) 体を硬くしない。

(2) 口から真直ぐ吐いたものをそのままにまた吸い込む。

(寄せては返す波のように、或いは伸びたり縮んだりするゴム紐のように)

(3) 息の速い流れを作って呼吸を発声に結び付ける。

2. アエイオウの発声練習

(1) レガートに母音を繋ぐ。

3. 子音を含んだ言葉の発声練習

(1) 母音を繋ぐときと同様に、子音もレガートに繋ぐ。

(2) スローモーション再生のつもりで行くと、滑舌を外さないために効果がある。

(3) 滑舌を良くしようとしなくていい(余計な動作をしない)。(YD)

sample

○1.「ア」でスケールノーマル地声：今回は地声と裏声の差がわからず違う感じがしたが、聞いてもらったところ、地声では出せているが、安定していない、今までお腹だけで音をキープしているイメージがあったが、お腹もちろんだのどだけで（良い意味の）高音を歌えることも大切とアドバイスをもらった。低いほうは力を抜きながらのどを広げる。

2.「ア」でスケールノーマル裏声：高音を力を抜いて出すことをアドバイスもらったが、どうしても力を抜く方法がわからなくアドバイスをもらった。息を当てようとせず、弱い声でもいいので、楽に出すイメージ。そうすると、チェンジしながら出すことができる。そうすると現在出している地声の1オクターブ上までは裏声が出るはずとのこと。

3.「ア」でどのの下から：音階を行き来しながらチェンジの練習をする。これを高いところ中心に往復することでスムーズにチェンジできるようになる。音に対して、低めののど、高めののどで歌うとスムーズに歌うことが難しいところが出てくる。

4.「ア」で目と目の間地声と裏声：どの場所も声をしっかり前に出すことが大切。でないと練習にならない

5.「ア」でロングトーン「ド」～「シ」：「ラ」で一番安定して大きな声を出せた。その感覚を残して、他の音も練習していく。体調の悪い前回より、体力的には戻ったが、感覚がまだ戻っていない。出し始めの音がしっかりチェンジしているこえでないと、その後もスムーズに声を出すことが出来なかった。また、どのの音がいいのか、出して迷いながら出していた。地声高音のチェンジの練習とロングトーンは、「ソ」で練習していく。(00)

○ベストの声のアでスケール発声。強く地声、裏声確認。やや声が弱くなっている。曲の練習に意識がいってしまいがちだが、強化トレーニングにも十分時間をかけること。トレーニングによって自分のベストの声を意識的に扱えるようになると、発音も自然に出来るようになってくる。要素の違うトレーニングを平行して行うことによって複合的に効果が絡み合って実力になる。よって一つの練習やテーマに固執しすぎて、他の継続的なトレーニングを疎かにしない方が効率的であると言える。強いロングトーン、ハイEまでギリギリで。

次に、課題とする曲「黒いオルフェ」をアで歌う。ベストの声で歌えていない。一音一音確認すること。楽に出るところもあるが実はベストの声ではない。比較的楽に発声出来る分、意識をそらしがちなので特にそこには注意深く喉の感覚に集中すること。

曲を歌い込むことに時間を割いてしまい、継続的なトレーニングに中途疎かにしがちだった結果が如実にでたと思う。これは既に自分で感じていたし、トレーナーからの評価により客観的にも認めることが出来た。良い警告だと思う。ロングトーンは前回より喉が自然な状態で出るようになったと思う。おそらく、曲を歌い込んでいた為に曲中の音程に限り、発声しやすくなっていたのだろう。体の重心を必要なだけ使った発声は少しずつ掴んできている気がする。次回「オルフェ」全ての音を自然でベストな声で扱う。のどに不必要な負担をかけて、自分のフォームを発声しにくく歪ませてしまっている部分を自覚して直すこと。(EB)

○いい声（地声：中・低・高音）

喉を鍛えるトレーニング（喉下、天辺、口、おでこ、鼻の下）

風邪をひいた時でも熱が高くなければ、適度に声を出した方が血行が良くなり、風邪の治りが早くなるのと同時に、声が衰えにくくなる。(YH)

○低音の発声では、しっかり喉を開くようにする。

音の高さが変わる時には、次に出す音にあった喉の開き具合をしっかりとイメージする。

音の高さが変わる時に、それに適した喉の開き具合がうまくつかめていない。

低音～高音の声の出る幅を広げていく。

自主トレの頻度を増やしていく。(HA)

○喉の力を鍛える方法

1. 高、中、低の三音階の発声

(1) 喉から斜め下へ向けての発声（最も強く声が出せる）

(2) 口から真っ直ぐに向ける発声（最も自然な発声）

(3) 額から斜め上へ向けての発声（最も声が弱まる）

前回の復習になりましたが、腹での呼吸しか意識していなかったため、胸が萎んでしまう癖がありました。それを矯正し、胸や肩も使って全身で無駄なく呼吸できるように、以下の呼吸練習を試みました。

2. 呼吸練習

(1) 肩を上げて広げながら肺の上部に吸い込む練習

(2) 胸（肋骨）を上げて広げながら肺全体に吸い込む練習

かくして胸から肩を有効に使い、その上で声を腹式呼吸によって制御できることに気がきました。逆に今までは、胸や肩を動かさないように筋肉を固めて萎めてしまい、結果として声がかすれたり、伸びなかったりしていたことにも気がきました。(YD)

○息をしっかりと吸う。発声中、体が前かがみになってしまうので、逆に反るように意識する。広いスペースで声を出すイメージを持つ。声の強弱は、喉に力を入れるのではなく、息を送る早さを使う。声を出そう出そうと思えば、体を前かがみにしてしまい、逆に声を出しづらい状態にできてしまっていました。体を反らせる事で、今まで息が続かず苦しいと感じていた所も楽に声を出す事ができました。体を使う、息を回す事を実感出来たと思います。(YM)

○カンツォーネ「命をかけて」

発声を気にしすぎていてテンポにのれていない。

特に出始めの音が弱い。初めからしっかり声になってテンポにのるよう。

伸ばしが急にクレッシェンドしたりもしている。

そのようなところを意識しすぎて肝心の音がしっかり出ていない。発声を気にしすぎず歌うべきテンポで歌うべき旋律を歌うことを考える。

ためにあまり息を吸う事を考えず歌ってみる。

声が前に出て、思ったよりも問題なくそれでも歌うことができた。自分で歌う練習をしていて出だしが弱くなることやアフタクトが遅くなることは感じていた。

色々改善法を考えたりもしていたが、今回言われたことが一つの改善策になるかもしれないと思った。

確かにまだ発声法から歌が抜けきっていない。

ただそれを考えないことがそのままノリが良くなることに繋がっていない事がある。

これまで習った息をつなげる事、前に息を進めることも合わせて歌に生かせるようにしたい。(AS)

○ハミング

レガートで。

自分でも音が低いと思ったところが、トレーナーにも同じように指摘された。

音程が下がってしまうことが多い。2番目の音が低かったら、3番目の音も低くなるので注意するように。

ミ、イ

出だしの音をハッキリと出す。

sample

ある程度高い音域までいったところで、4 番目の音がすごいジャンプしてるよと言われた。

自分でもそのポイントで声が変わるのがわかった。

自分の中でその 1 音上がるか上がらないかがすごい大変に思っていて、そこまでの流れと何か違うことをしてる感じがする。

全部しっかり鳴ってるように。

発音がイに聞こえない。

曲ネッスンドルマ

ウの母音はオの母音と思って。

ポッカのところは、支えたまま力が抜けるといい。もっと流れて。支えたまま、スラトゥアをはっきり出して、力を抜いてポッカーといく。

出そう出そうすると力が入ってしまうので、抜いていくこと。

n の子音が抜けてる。しっかり出して。口の中での舌の動きに気を取られて、自分の中に引っ込めて出そうとしていたかもしれない。前に出して。

ウの母音が浅くなってしまう。ウはオと思って。ウの母音が出来ると高い音が出る。

最後のヴィンチェロのところ、チェの音が持ち上がってしまう。そうではなく、チェの音にいきなりいくように。

イの母音が上擦らない程度でチェに向かう。イの母音がチェに行きたくて行きたくて仕方がないという感じ。

最後の口の音までであると思って。

気持ちがチェで終わってる。(IZ)

○コンコーネ 9 番。

わかりにくいところは、音よりもリズムをゆっくりとれるようにするとよい、マスターするまで次にいかない。コンコーネ 9 番の 2 段目の 1 小節目の最後のフレーズから 3 小節目のはじめのフレーズまではブレスをできるだけしないようにする。ロングトーンは出だしはピアノで、口の中にボールが入ってるような感じで出すとよい。

ハミングでは少し力を抜いた感じでできたのはよかった。響かそうと意識して余計な力を入れていることに気づきました。ロングトーンでは声を前に出すことに意識があったので、どこか力でもっていいこうしていると思います。発声では前回より体の力が抜けていたのは感じました。コンコーネ 9 番ではリズムをゆっくりとっていく練習を課題にしていきます。(MJ)

○本番の時、声をからさないようにするため水をそばに置いて時々飲んでみたりなど参考にしてみる。ハミングでスタッカートでは、笑顔でしっかり目を開ける。声を出してスタッカートでは、高い音になるにつれて口を開ける。ウでのロングトーンでは、細く上に出すように口の中を広くする。コンコーネ 9 番では出だしは上からとるように。1 段目 2 小節目のブレスはしっかりすること。2 段目 3 小節目のファからミに下がる時の半音をとれるようにする。変拍子の時はリズム唱をして歌ってを繰り返してやってみること。スタッカートでは以前より声が出しやすくなったのを感じました。特に高くなっていくときなど、以前よりも口の開け方が大きくなってきたせいか出しやすく感じます。ロングトーンは、細く出す意識ともしっかりお腹を使っていかなければと思いました。コンコーネではリズム唱と歌の繰り返しを苦手なフレーズのところをやっていきます。(MJ)

○意識しなくても発声中呼吸を自然に回せるように。自分の声の響くポイントをつかむ。母音によってうまく響く所と響かない所、音

の高低によってうまく響く所と響かない所があるので、良く響く所から発声していき、同じ所に響かせる意識をして苦手な所の練習をするように。

声の出しやすさはかなり良くなってきたのですが、とてもムラがあると感じています。特に歌になるとうまくいかないと感じる事が多いです。今日学んだことを意識して、響きのムラを少なくしていきたいと思います。(YM)

○生理中に声が出にくかったり、発声がわからなくなることはある。今は全体的にちょっと上に上がっている。膝を屈伸、首や腰を柔らかくすること。息は下からずっと送り続ける。曲「マリウ愛の言葉を」イタリア語の語りはそのまま歌になっているので、まずは語って練習、あとで歌にする。イタリア語の「u」を「o」に近い発音で。bella の ll は舌を弾く。自分を肯定することは大事。今日のレッスンは今の自分を立て直すのに、とても力になってくれました。ありがとうございます。発声のこと、イタリア語の語り方、メンタル面のことなど、的確にポイントをついていて、レッスン内に自分の変化を感じられました。(KR)

○高音では Happy な感じで息を送って解放する。

ティッシュを引っ張ってくるイメージは池田の声質には合わないようなので、高音部は開口母音を使って発声練習すること。

高音での「う」「い」の音は「お」や「あ」を混ぜた発音で声を伸ばす。

子音も R や N をもっと前に出す。子音を前に出すことも発声を助けてくれるので。

高音での「う」「い」はまだ課題なので、他の母音を混ぜる方法でもう少し声の伸びを出していきたい。

本番まであと一ヶ月、本番でその時の自分のベストが出せるように、取り組んでいきたい。(ID)

○唇を震わせるトレーニング、腹に手を当てて呼吸の確認、声をなるべく遠くへ届けさせる意識、つむじを上につまみ張られるような感覚、足がしっかり地面に着くように意識、意図的に肩を上げない（リラックスして）、音は区切らず連続させる、顔面の筋肉を上手に使う。日ごろから気をつけてトレーニングすることで確かな腹式呼吸を身につける、言われたことをしっかりと癖にする。(TR)

○一回発声しただけで、気持ちを途切れさせない。次のフレーズがあることを意識する

余裕をもって息を吸う

声が奥に入らないようにする

眉間にしわを寄せず、明るい顔で発声する

あくびやハミングの感覚

音程を気にする

など、沢山のことを学びました。(MD)

○一定の息の強さで、遠くへ出すこと。

高音域で息を上斜め後に引き抜かないようにすること。

1. ナでの発声練習（ドレドレド、ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド）

2. イーエでの発声練習（ドレミレドレミレド、ソファミレド）

3. イーアでの発声練習（ドレミレドレミレド）

今回のレッスンも前日にかなり疲労を溜め込んでいましたが、前回に比べるとかなり体が柔らかく使えており、顔さえ強張らずに柔らかい状態を意識して保てば、声を自然に出すことができました。

sample

自分の場合、肉体的疲労の方が精神的ストレスより回復しやすく、精神的ストレスは肉体的疲労を利用して撃退するのが効果的であるようです。

4. 楽曲「花」

楽曲で楽譜通りに歌うのは結構難しいことですが、その正確な音程の中にこそ、一つ一つのフレーズが持つ意味が込められており、一度会得してしまえば一つのフレーズを一息で自然に表現できると思います。(YD)

○「ななな」の発声では途中で音をひっこめないでどんだんだしていく

空間を制するものは緊張を制する

笑顔を意識し、額をひらく

のどや鼻をならすのではなく、口蓋の音も大切にする

発声練習でも音をひとつずつ切らない。ひとつの音楽として扱う。声の開示とは自己開示であると感じた。音を途中でひっこめないとは自分を開示することを恐れないこと。この気付きを大事にしたい。額から声を出すイメージだと小さい声でも安定した前へ飛ぶ声となる実感を持った。

口蓋の音を大切にという感覚がわかった。この感覚も大事にしたい。「空間を制するものは緊張を制する（あるいは場を制する）」というのは至言。

最近試してみる機会があったが、とても効果がある。

ライブ等で常に意識してやっていきたい。(MR)

○1. リップロールの練習

固いせまい空間の世界観から広い世界観を感じながら

あばらの溝あたりを柔らかくする。緊張するとここが固まる。筋肉の力でここを動かす。

音に対して集中すると途切れない

吸うのは歌の後にくつつくのではなく、歌の前にくつつく。曲の用意をして吸う。

2. 「な」(ドレドレド)

がたがこないように気をつける。一直線。

高い音でぺたとして薄くなってしまう。あくび(のどをゆるめる)を意識する

3. ハミング

4. 歩きながら歌う「ら」

5. 「いーえー」

最初の音はひっかけない。ひっかけることで安心しがち。

少し上から狙うとひっかけないでいい

6. 「あ」

「あ」をつくったままプレスして出す

お腹を柔軟に使えるとものびやかになりうる可能性を感じた。

ふだんからお腹を筋肉で動かす訓練をしたいと思う。

歩きながら歌うとまたのびやかになる。(MR)

○素早いプレスを取り込む呼吸法訓練として、サツ、シュツ、ヒツ、スー(サア)と無声音を出しながらのトレーニングが、なかなか器用にはできず、初歩の初歩でいまだなまくら刀になっている部分があるのだと認識させられました。

ソファミレドのフレーズで、サエアオエとなる発声。

サがSAと発せられる時のAの立ち上がり問題があるようです。

「帰れ、ソレントへ」をSAでなぞりつつ、譜面上の rall. やフェルマータで艶っぽくなること。

私の発声は音楽系のレッスンからではなく、ほぼ体育会系の部活動から始まっているのですが、その荒さ、がさつきがいまだ影響しているようです。

「美意識をもって」との指摘、たしかにその通りで、ちょっと赤面です。(SK)

○(RU, PU, TU, KU) × 2

(サツシュツヒツFUTU) 各4回スーツサツ。ミエオ。ミエア。(ミレドミレドミレド)(ソラソミソラソミソ)ラ・ノビアをマで。FUTUは下唇に前歯をあて2音、口を動かさずに出すと出しやすい。シュツは口に力が入ってしまう。汽車のシュツシュツみたいにとりとめない音。先生の口の形と比べると違っていた。真似しようとしたがなかなかそうならない。家でやるのと違って結構疲れて大変だ。自分の自主トレは楽しんでいるということだ。質が大事とのこと。ラ・ノビアは手を福引きのガラガラを回すように回してリズムに乗る。高い音では両手も回す。小さいクッションを投げた。投げたら高い音がスポンと前に出た。息を前に投げるように送るそう。歌うのも苦痛になっていたが楽しくちよつとなった。(FZ)

ORu, Pu, Tu, Ku × 2、サ、シュ、ヒ、ft、スー × 2

音階練習

サオア、サオアオア

余計な動きをつけないでお腹でもっとふんばる。ズルをしない。

頭が動きがちなので動かさない。

面長にして口をもっと縦にあげる。このときに、唇を舌にひかない。あくまで面長。

体を使って歌うことになれる。

そしてそれを意識しないでできるようにする。

もっと喉を楽にしてあげる。

発音するタイミングが遅いのでとくに子音が入っているものはしっかり準備をする。

曲を歌うときも発声でしている声を使う。切り離さない。(UN)

○オの音の、良いと言われる時と、そうでないときの違いは分かるが、一発でいいものを出すことができていない。なので安定して出せるようにしていきたい。

また、息がしっかり流れていると楽なことを実感した。あとで音を聴いても、滑らかに感じた。この状態を目指していく。

音の切り替えも、自分で練習しているうちにまた遅れがちに戻ってしまっていた。速めの意識をキープしたい。(NG)

○今日は風邪の影響を考えすぎて、最初から様子見で声を出し始めたが、これが返ってこれまでのバランスを崩すことになった。

特に顔の動きが鈍く、今のバランスを得る前によく口の開け方で受けていた指摘を受けることになった。

バランスが悪い状態で口を開けようとするのでアゴ関節が外れたように下へ口角を下げる発声には間違った開け方となってしまった。

先ずは本来持っていたバランスに戻すことに集中したい。

先週も今週もレッスンにはならなかったと言っていい。風邪にはよほど気をつけなくてはならない、良い教訓になった。(ED)

○1. 呼吸 Ru Pu Tu Ku スツ シュツ ヒツ Fut スーツ : 全ての言葉で、空気を切るイメージとデクレッシェンドせず、息を出し切るスピードで行うことが大切。息が出来ていないと、出す声も奥まって聞こえる原因になる。全て前に出すように。

2. Mi エオ ソソソミドレド : 「オ」の発声最後まで、息を前に飛ばすイメージを忘れない。鏡をみながら良いフォームを思い出す。

「エ」の時に、発音は「ア」に近い形で、おでこから出すイメージまたは、「Mi」の「イ」とそんなに口の形を変えず発音しすぎない。

「イ」と「エ」では下の位置を少し前に出すだけで、発音が変わるため、他をあまり気にしないで行ったほうが、不必要な力を抜いて、発声が出る。

sample

3. Mi エイ ソファミレ ソファミレ ソファミレド：高い音域では「M」を更に忘れないように。また、「ソ」のときに、音を押すすぎてしまうため、そうならずに発声できるよう、地球儀が体のまゑにあり、それを上からやさしく同じスピードで撫でていくイメージしておこなう。また、口は開けるが、縦に開ける。

4. Ma エア ミ ファミレ ミ ファミレ ミ ファミレド：声を出すときに横に広がってしまっているため、面長な顔尾をイメージした、「ア」を出す。

5. Va ソミド（テヌート）：Fの子音を有声にした音。言葉で行うときも、面長を意識して行うことによって、力が抜けフレーズが流れて聞こえるようになってきた。上に行くほど、つらいときこそ、横ではなく縦に開ける。ソミドのはじめの音で、音が横に広がってしまうため、はじめをより気をつける。

6. viver per te ソミレド/ソファミレド：どこの発音や音域にいても、顔に力が入り過ぎないように、面長のイメージを持つ。今回のレッスンで、家で呼吸の練習をするときに、正しいやり方（息を出し切り、呼吸練習の目的を達成していない状態）でなかったことに気づいた。発音しているときにやりすぎにより、顔の筋肉が力んでしまい思っているほどの音がでないことに繋がっていた。今まで「Ma」から始まる発声練習が多かったが、「Mi」になっただけで、とまどってしまった。同じ「M」からの発声だが、うまくいかなかった。しばらく体調を崩していたが、感覚も戻ってきた。全ての、発音で、横に広げてしまう癖があるため、自分は少し、縦に開ける意識を持ったほうが良いと感じた。(00)

○1. Sa 0 A

2. アエイオウ

3. va va va

4. Viver per te

1) はじめは何となく発声してしまった。Aが主な音だから最初からしっかり発音フォームを決めること（先生より面長にとの指導）。2) Aを中心にあまり離れずに他の母音を発声すること、同じ方向で。自分にはどうも余計な動きをするところがあるようだ。やはりフォームを決めて、動きは最小限にとどめること。

3) 録音テープを聴いてみると、Waに聞こえる。おそらくVからaにすぐ行っていないからだと思う。要改善。

4) rを前に出す。eがうねっているから面長フォームにすぐもっていくこと。(FK)

○子音の発声はしっかり、子音から母音への切り替えは素早く自然にはっきりと、口は面長で。

手を落として発音すると、子音と母音の切り替えがスムーズになる。バラバラではなく、一体感が出る。子音の準備があって発声のはっきりとなる。

プレスは止まるだけで吸った状態となる、無理に吸い込まない、リズムを保ったまま素早く。

身体の反応と、見ているも or 自身のイメージと異なる。そのまま素直に取り込みたい。

母音の発声法

シュツの発声は極端な口の形でよい。

ma オアの発声は、最初の溜めが重要、口元は縦長で力を抜いて。bella の発声は途中の口の切り替え時に前歯の裏に舌を付けて声を溜める。

自分にとって違和感ある状態でも自然体で受け入れて取り組むことが重要。(KG)

歌うのに必死になってくると、下への意識が抜けて、支えが薄くなるために余計にうまく声を出せなくなるのかもしれない。

mamemimomu（音を上げる）

「帰れソレントへ」

自分の感覚としてはいつもよりも調子がよくなく、声がよく出ていないという感覚があったが、実際聞く側としてはそうでもないという指摘を受けたので、声を出している自分自身の感覚だけに自分の調子を頼りすぎないようにしたほうが良いように思えた。

次回→イタリア歌曲から Caro mio ben を。(KH)

○1. 柔軟体操と立ち方

2. プレス

呼吸はおとしていい。ゆっくり下腹にいれる。

すーと歯の裏側にあてながら、一本の線で長くはく。

呼吸をいれる→とめる→出す

3. 発声練習（「ま」）

吸うときに以下の3点を用意する。

鼻から上をあける意識/目をあける

吸った時にのどの奥が冷たく感じる/舌をさげる/そのままのどを開いたまま

あごをひく

下半身に重心を感じてしっかりたつ/下からしっかり息をおくる/息のふとんをかける

いい声を意識しないで出すだけ

mまー/吸ってためて用意しといて/直接声をあてない

高い音の注意

高いと意識してのどをしめてしまわないようにする

前に音をおくるとともに後ろを意識する

下の助けを借りて息をおくる/下から出す

4. 「アルディラ」（日本語）

譜面台は声はねかえらないように寝かせる。

ら——は口をあけて楽に歌う。

次のアルディラの「ア」は1オクターブ下の音なので、同じあけたままの状態で歌う

音節が間違っていた箇所をいくつか直す

力まずに鼻歌を歌うように歌う。息を送る。

いっぱい吸うところはいっぱい吸う（「アルディラいつまでも」の前）

文で歌う

声が上がってしまう箇所（「アルディラいつまでも」）がある。「ら」で歌うと上ずらない。

「つ」でつまってしまう。ひとつの文として意識して歌う腹筋が必要な。(MR)

○ストレッチ 首・肩甲骨周り

呼吸法 腹式呼吸 姿勢・目線を定める。下腹を意識する。下腹に空気を入れる。横隔膜をしっかり使う。胸で呼吸をすると空気がたくさんは入らない（方法として 使うことはある）

発声「まーまーまー」音を上げながら、音が途切れないようにレガートに

「カラス、～かわいいななつのこが～」音を上げながら、音が途切れないようにレガートに

口のあけ方「あ」、「い」、「お」、はっきり開ける、大きく開ける、

口の形をしっかりと作る。きちんと音を出す。

息を吸ったときの喉や舌の状態を意識する・覚えておく。息を吸ったときに、声を出すときの口の中の形・状態の準備をする。

呼吸 息の出し方、声を出す準備、母音の発声（口の中・喉の状態、舌の位置・口の形の作り方）(AW)

○下から上に順に載せていく 重心の意識について

○お腹からしっかり息を吐く。
呼吸時、おへそより下の下腹部あたりと骨盤全体が膨らんだりゆるんだりするイメージで。
支えは体の下の方で、息は上方向に延びていくイメージで。
鼻や喉の奥をしっかり広げて、声を響かせるようにする。
ハミングでその感覚をつかむ。
お腹から声を出すイメージは持っていたつもりでしたが、お腹でも少し上の方が膨らんだりしていたようです。
もっと下の部分に意識して腹式呼吸をするよう心がけていきます。
ハミングのトレーニングは初めてだったので、鼻や喉の奥をしっかり広げて、声を響かせる感覚をつかむというのが、とても新鮮でした。この感覚を、読みに生かしていきたいです。(HA)

○ボーカルの基礎入門編 18 頁 5、6、7。休符をはっきり。「ドレミファソーラーソー」の中の調整感を持るとよい。今は少しずつズレて最後のソで一気に取り戻している。ドレミファソをはっきり。はっきり言おうとすると口を動かし過ぎてしまったり、ファなどは、前方に開きすぎてしまったりと感じました。(KR)

○呼吸の基本。
立ち方の基本。
母音の発音の基本。

1. 呼吸の基本

良い香りを嗅ぐようなつもりで、まずは胸を押し広げながら肺に吸い込み、次に鳩尾の辺りに吸い込み、下腹に吸い入れない。
吐くときは下腹から「チューブ入り歯磨きを」絞り出すように吐き出す。
これで、今まで薄っぺらになっていた胸板が分厚く、強く補強された状態になりました。

2. 立ち方の基本

上記の呼吸法で胸と鳩尾を張ると、逆に尻は後ろに出っ張ってしまふところ、尻を締めることで、尻が出っ張らず、背筋に力が入って背筋から首筋までが伸び、そのまま肩の力を抜くことで、天空から頭が吊るされているような感覚で自然に伸びます。

3. 母音の発音の基本

ア 口を大きく縦に開き、欠伸のように頭上に声を出す。
オ そのまま単純に口を窄める。
ウ 完全に口が窄まる寸前まで窄める。
イ 口を大きく横に開く。
エ 柔らかく笑むように口を横に開く。(YD)

○7音、11音でのイメージしたものを表現すること。
ビジネスマンの手紙を具体的にイメージしてその人に伝えるように話す。
自分の声で色をつけずに喋る。
自分の言葉として台詞をいうのが出来てない。(KD)

○1) 声とことばのトレーニング帖P59、62、27、P74、P86
2) 発声・発音練習
言葉に具体性がないのでイメージして話す
あごが固いので、やわらかくする
あご、くびの力をぬく、ドッグプレスの練習をする(UU)

○舌を下唇にのせて発声する。
舌はそのまま動かさないように。舌の力を抜くことができる。
ハミングをする。
そのまま少し口をあけて表情なども動かさないように声を出す。
体の感じも変わらないように。
喉の力を抜くことができる。
低い音が入力が入っていて声質が変わるところがうまくいかない。
上から降りる音階で練習すると良い。
全体的に鼻で意識的に息を吸わなくて良い。
自然に入るくらいで。
今までしっかり体をしようとしすぎて力が入っていたかも。
呼吸や表情を動かさず声を出そうとしても体が自然に動いた。
舌には相変わらず力が入っているようで舌の力を抜く練習はなかなかうまくいかなかった。
練習していきたい。(AS)

○喉の奥に卵が入っているイメージで開く。このポジションを忘れないように普段から意識して声を出す。鼻の奥から頭の後ろにかけて響いているイメージを持つ。
やはり喉を横にして声を出す癖があります。縦に開く意識をする事で、息もれがかなり減ったのを実感できました。なかなか癖がとれませんが、普段から意識していきたいと思います。レッスン中、トレーナーから「わざと声を出しづらくしている感じがする」と指摘されました。言われてみて、確かに今までもそうしている事が多々あったなと思いました。緊張したり困ったりした時になりやすいような気がします。そういう時、特に喉を縦に開く意識を忘れないようにしたいと思います。(YM)

○息を4s吐いて4s吸って4s止めるのメニューでは、吐ききって吸う時はあばらが開いていくように、そして音をさせない。発声で子犬が鳴いているようにやるメニューではもっと小さく集めるようにすること。YES、NOの発声では声を前に出すことが目的。バの発声では高い音を大きく出さないように高くなったら芯を引っ張るようにする。
ストレッチと発声のメニューが豊富で充実しました。今日のレッスンでもっと声の自由度や体の使い方など、基本に戻ってやることの大切さに気づかされたと思いました。これから発声など基本的なことをやりながら声を深めていくためにも、ひとつひとつ確認して体に染み込ませていきたいと思います。(MJ)

○ストレッチ呼吸法声を前に出す(声のキャッチボール) 巻き舌や唇を震わせて上から下の音までを出す。
読み(サントリーのCM)
下の声から上の声を出そうとしている時に、地声から裏声へスムーズに出せないことがあった。
読みに関しては、初見で1回目の読みの時に語尾を抜く癖が出ている。特に、雰囲気を出そうとしすぎるとそのような感じになってしまふようなので、単調にならないように雰囲気を伝えていきたい。(KD)

○呼吸練習、ハミング⇒息は最初から最後まで一定の強さでしっかり吐くようにする。
巻き舌一活舌をよくする。余計な力を抜く。
今まで、一定の強さで息を吐けていたか改めて考えてみると、あまり出来ていなかったような気がします。
5音発声⇒自分では自然だと思っていたのですが、言葉にうねりのような癖があるようです。
あえてストレートなイメージで読んで、丁度いいようです。
うねりを無くしていけるよう、意識していきたいと思います。

sample

母音の無声化は普段から課題なのですが、レッスンでもご指摘いただきましたので、引き続き、常に気を付けていくようにします。(HA)

○呼吸法 腹式呼吸

吸うときは、前だけではなく後ろにも空気が入ることを意識する
ゆっくり静かに吸って、お腹を外へ広げていくイメージで吐く。

「はい」と言いながら、あるいは息を吐き続けながら。

どちらも腰に巻いた伊達帯が鳴るように

「体」を使って声を出す。

読み 「声とことばのトレーニング帖」99 「そもそも九字の真言とは、如何なる義にや、事のついでに問い申さん。

一息で

ボリュームを上げると、肩・体が上がってくるので注意

体を使って声を出す。

今は、特に吐くときのお腹の使い方

思っているより、「大きな声が出ない」ようです。(AW)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

<CD>

○メルセデス・ソーサ

私は週末のランニングの時、メルセデス・ソーサを聴きながら走っています。声の心地よさ力強さなどとても印象的なんですよ。おすすめめ歌は「Solo le Pido a Dios」ライブバージョンですね。他にもありますが、どっしりと落ち着いた声と深さをじわりじわりと感じます。(MJ)

○Deadlock

ヘビメタルバンド。男女のツインボーカル。

曲もいかにもメタルサウンドなのだが、途中の展開で新しいものを取り入れて遊び心を忘れていないバンドである。(本人たちはまじめにやっとうのかもしれないが)

女性ボーカルの高音は澄んだ声でありながらとても芯があり迫力満点である。曲のなかでとてもいいアクセントになっている。(UN)

○水樹奈々

アニメ歌手の中で今最も注目されている人物と言っても過言ではない。アニメに興味のない人でもその存在は知られており、彼女は声優・歌手として偉業を遂げてきた。またその歌声はさまざまな色をもち、とても表現豊かである。色んな歌を歌いこなすことができる。(UN)

○Stevie Wonder

僕がほんとにこの人の魅力に取り付かれたのはこの曲を聞いてからだ。それはRibbon In The Sky。何度となくリピートして聞いた曲で、表現しようがないほどほんとにいい曲ですっていうしかない。スティービー・ワンダーの曲の中で珠玉ともいえるような作品だと思います。(MJ)

○Ekaterina

ロシアの女性歌手、NHK みんなのうたで「ホッキョクグマ」を歌っていたことでも知られるエカテリーナの日本語の歌を聴いたと澄んだ声で気持ちは日本人じゃないかと思うくらいでした。ロシア語でも「会いたい」という歌を歌っていますがその歌心というものにとってもひきつけられました。(MJ)

○新井英一

トレーナーのアドバイスで初めて聞きましたが、声といい作品といい個人的にかなりのインパクトがありました。この作品を聞いていると俺はもっと自由に歌っていいんだ、もっと自由に思いをぶつけていいんだ（作品の内容によって）、もっと自由にことばを書きなぐってもいいという思いにかられました。声もすごく深く図太い声がとても印象に残ります。(MJ)

<CINEMA>

○「僕たちは世界を変えることができない」監督深作健太 主演向井理

大学生がカンボジアに小学校を作ることを通し、自分ができること、できないことに正面から向き合う姿を描いた作品。実話をもとにした作品で、説得力があった。カンボジアでのシーンの現地人の演技のリアリティ、自然さに圧倒される。歴史や生活がそのまま演技に反映され、ドキュメンタリーを観ている感覚に陥る。(MY)

<BOOK>

○「憂鬱でなければ、仕事じゃない」見城徹、藤田晋 出版社である幻冬舎の社長とインターネットのサイバーエージェントの社長が仕事の心構えについた本です。

ビジネスマン向けに書かれていますが、アーティストの方にもお勧めできる内容です。

本とインターネットという変化や競争が激しい世界を渡り歩いているので、感覚がアーティストに近い気もします。

極端であることが、周りに注目される絶対条件と書かれています。アーティストもナレーターも振りきれていないと誰も見向きもしてくれない。そういった意味で刺激を与えてくれる本です。(MY)

○「人生はすべて「逆」を行け」川北義則

昨今のような不況時には、生き残りのために発想の転換が必要、ということが頻りに唱えられますが、この書籍では中途半端な転換ではなく、従来の常識の「逆」の発想で行け、と主張しています。

特に印象深い記述は、「いつも全力投球は愚か者の証拠」というテーマで、通常は自分の能力の6割発揮すれば十分で、ゆとりを持てる分独創的なアイディアが浮かんだり、息切れせずに済む上に、自分の能力の限界を他人に見透かされないで済むという論旨です。

苦しいときにこそゆとりを持つこと。それは一見陳腐に聞こえますが、今のような時勢ではむしろ新鮮に感じられます。(YD)

○「ボカリストのためのボディメイクエクササイズ」ミッキーT 出版：リットーミュージック

歌うために必要ということを前提として、基本フォーム、全身の筋肉を鍛える、ベーシックエクササイズ（ストレッチ）の3要素からなる基礎トレーニングを記載。フォームの写真があり、見やすわかりやすい。よくなりやすい間違った状態も注意として記載している。体がかたい人でも段階的に柔らかく出来るように考慮してある。簡潔でわかりやすいので、何かしら日常的にエクササイズをし始めようかなと思った人にお勧め。(EB)

○「不動心」

メジャーリーガー松井秀喜選手の本で、「信念は必要だし大切だと思いますが、ひとつのことに固執しすぎるのはよくない。できる限り思い込みは排除し、常に新しいものを吸収したり考え方を修正し

たりする柔軟性をもっていたいと思います。」自分の音楽活動の考え方に参考になる本だと思いました。(MJ)

○「ストレッチ・メソッド」(谷本道哉・石井直方) 高橋書店
体作りにストレッチからはじめようを考えて以前購入していた本を引っ張り出しました。写真が多用されて解りやすいです。(AW)

○武道・武術の月刊雑誌「秘伝」11月号より
上達する”コツ”させる”コツ”「稽古と言葉の微妙な関係」
第6回 教わるための、上手な”言葉”の使い方
武術家としても知られている言語行動研究所所長、毛利元貞師範の連載記事で、コミュニケーション分野の最先端を研究されている毛利師範は武術の合理的な上達にも、「言葉を磨くこと」が大切と提唱されます。体で学んできたことを言語化することによって、本質的な理解ができるからだという説です。
では、言葉を使うこと、即ち言語行動とは何かといえ、言葉によって自らの思考や表現を相手に伝え、相手の言葉を理解し、受容すると共に反応する行動」と定義されます。
さらに毛利師範は、言語行動には6つの要素があると論じられます。

1. 人間 誰が誰に対して行うか
2. 場面 どのような状況か
3. 内容 何を伝えたいのか
4. 目的 何をしようとしているのか
5. 形式 どのような方法で行うのか
6. 規範 どのような価値判断を持つか

以上を、書面で行うなら、言葉の選択、書面構成、書面の送り方の作法などに注意する必要がありますが、口頭で行うなら、言葉の選択、話す内容のシナリオ、声の強さと音程、体の姿勢と仕草、顔の表情などが重要になります。コミュニケーションについて考える際に、毛利師範の議論は役に立ちます。(YD)

<TV>

○「題名のない音楽会」作曲家すぎやまこういち氏
東大の学生だった頃、独学で作曲の勉強をしたと言う。卒業後一年間サラリーマンをしたそう。音楽家の中には普通の人の暮らしぶりや気持ちのわからない人がけっこういるがちゃんと働いて苦労した経験のある人はよいと思う。歌を聞いてくれる人は普通の人、働いて苦労している人が多いから。ゲーム、トラゴングエストの音楽を作曲した。その他に「亜麻色の髪の乙女」「学生街の喫茶店」「恋のフーガ」みな懐かしい知っている曲ばかりだった。

《ヒットの三原則》

1. 理屈を考えずひらめきの時を待つ(亜麻色の・・・)は5分でひらめいたそう。
2. モチーフが大事。

建物のレンガのようなもの。ベートーベンの「運命」でいうとジャジャーンという有名な部分。そのモチーフをひっくり返したり変化させて使う。

3. 感動する心を持つ。

因みにジャジャジャーンを例に出した時、生まれて初めてベートーベンの運命を指揮したので嬉しかったそう。このようにみずみずしい感性をキープしている「すぎやまこういちさん」でした。(FZ)

○「永遠の美空ひばり!! 23 回忌復活コンサート 頑張ろう SP」
東京ドームで「だいじょうぶ日本」というタイトルで17組の歌手がひばりさんの歌を歌う。ひばりさんの復活コンサートを振り返りながらの番組だった。1時間半の番組だったので家事をしながらチラ見していたのだがひばりさんの次の言葉に釘付けになった。

「復帰コンサート(東京ドーム)は皆さんは想像できないと思います。私が私の心の中では大変なことになっています。」という言葉だ。天才というのは緊張したり、プレッシャーを感じないと勝手に思い込んでいた。ひばりさんがプレッシャーを感じるのなら、たかだか100人ぐらいて一杯になるところで私がプレッシャーを感じても仕方がないと思った。しかもあの大きな東京ドームで有名人もたくさん見にくる。重圧だったのだ。退院後初のレコーディング「みだれ髪」吹き込みの前奏では緊張の為かどこか落ち着きがない。しかし歌に入る前になると覚悟を決めたような顔でスイッチが入り、1回目で完璧に仕上がった。又、一冊のしみがついたひばりさんの東京ドームでの台本があり、最初の挨拶と最後のお礼の挨拶が手書きで書き込まれていた。本番では一字一句そのとおりに語っていた。私は結構行き当たりばったりで挨拶していたのでとても驚いた。天才とは努力を惜しまない人なのかなと考えさせられた。(FZ)

<LIVE>

○10月9日「summer megane」

伊藤サチコの演奏を聴いた。
曲が盛り上がるにつれて曲の感情が高まっているのを感じる心のこもった音楽。そして、それを歌うためには歌い手の途切れない体力が必要だと思った。(AS)

<OTHER>

○YouTube 投稿のウルトラマン基金キャンペーン動画

「東日本大震災支援 ウルトラの奇跡 ウルトラマンメビウス」
劇場版「ウルトラマンメビウス」の名場面を集めた動画に、BGMとして劇中挿入歌「ウルトラの奇跡」を重ねてあります。

(作詞及び作曲 大門一也 唄 Project DMM)

この歌は、聴く人に涙とともに勇気を与えてくれる、優しくもポジティブで力強い曲です。

若いけれどもまだまだ未熟なメビウスを、時に厳しく鍛え、時に優しく見守り、また時には共に地球のために戦うウルトラ兄弟は皆、ぐっと胸を張り、どんな凶悪な怪獣や宇宙人にも怯まず戦います。使命感に燃えて世のためにひたすら働いてくれている方々を象徴するように。特に、初代ウルトラマンことハヤタを演じている黒部進さんの変身シーンでの立ち姿には、戦う者の気高さ、覚悟を感じ、涙を催しました。

本日のレッスンで習った立ち方を、今後はウルトラマンのイメージで実践してゆきます。また、自主レッスンとして、「ウルトラの奇跡」の歌唱練習に、本日習った呼吸法、母音の発音法を応用し、いずれは職場の宴会などで、「成果発表」として歌いたいと考えております。一人の地球人として、勇気と誇りを持って生きるために。他の人達も、勇気と誇りを持って、共に生きていてくれることを願って。そして、信じ続けたい。「全ての人々の心の中に、ウルトラマンはいる」と。(YD)

○大河ドラマ「江 姫たちの戦国」を振り返って

ヒロイン「江」役 上野樹里さん

この大河ドラマを観るまで、上野樹里さんとはどのような女優さんなのか、自分は知りませんでした。映画「のだめカンタービレ」に出演して人気を博した、かなりの知識がなく、顔さえ知りませんでした。初めて見たときの印象は、美人ではあっても男勝りというものだけでした。しかし、大河ドラマのクランクアップ後の樹里さんの顔を改めて観ると、二つの特徴に気づきました。

sample

1. 口角がいつもきりっと上がっており、笑顔になると綺麗に口が横に広がる。
 2. 眼が生生きと輝いて見える。
- 若くしてあれだけ良く通る声で歯切れ良く台詞を言えるのは上2点の特徴によるものではないかと考察されます。今後の成長と活躍が楽しみな女優さんだと思います。これからも、その笑顔で、日本中を元気にしていただきたいと期待しております。(YD)

日録 アーティストの言葉

Ei Fukushima

(—以下は、Ei のワンコメントです。タイトルは、文責編集部です。)

015 111122 W2

OKFN-1185 政治と文学 辻井喬さん

「文学者は政治にタッチすべきものではない。タッチしたいなら政治家になれ。そういうことを離れて内面の真実を追究することこそ作家である」とする雰囲気はいまでもそうです。「政治的なことをやるんだったら筆を執るな」とする考え方は明治以来のものです。(中略)

東野圭吾だったり、桐野夏生だったり、宮部みゆきといった人々です。社会的歴史的な日本の全体の変化を世界の中において書き分けています。

……分業の時代

OKFN-1186 いま 落合恵子さん

4月5日までに放出された放射性物質は63万テラベクレル。チェルノブイリ事故の3分の1、広島原爆約200個分の放射性物質が環境中に解放されてしまいました。そして毎日、空へ、海へ、大地へ、大量の放射能が流れ出ています。

……毎日

OKFN-1187 いい人 向後善之さん

「いい人を演じてしまう」人達は、誰に対しても「No」と言わず、また、意見の食い違いを避けようとします。「決められない」人達は、自分から意見を言うことはほとんどなく、常に他者の意見を尊重しようとします。「がんばりすぎる」人達は、周りの人達のために一生懸命働き、成果を出さねばならないと思っており、そうでなければ人から認められなくなると信じています。そして、「隠れる」人達は、自己アピールはしませんが、仕事はきちんとこなしています。過度に自己アピールすることは、他人に不快感を与えると思っているのです。(中略)

上手くいっていた時期には、いい人を演じてしまう人は「穏やかで寛容な人」、決められない人は「謙虚な人」、頑張りすぎる人は「熱心でガッツのある人」、隠れる人は「ミスがなくて着実な人」という評判を得ていたかもしれません。そして、そうした評価は彼らの長所を示しています。

……日本人

OKFN-1188 名言集 沢穂希選手

「苦しいときは私の背中を見なさい」
「サッカーの神様などいない。頼れるのは自分だけ」
「夢は見るものじゃなく、叶えるためにあるもの。子供たちは夢を持って、最後まであきらめずに努力してほしい」
……背中

OKFN-1189 身の丈に合わない商売はしない 塚越寛さん

ビジネスとは何かといえば、「この会社が好き」というファンをいかに増やすかだと思う。会社は本来、社会の営みの中で人を幸せにするためのものだ。その中でいちばん身近な人は社員だ。この会社はこの町の人を幸せにする、あの会社はあの町の人を幸せにする、そういうのが日本中にあるといいと思う。取引先が儲かれば、その人が幸せになる。だから取引先からは正しい値段で買えばいい。……ファンの身の丈は

OKFN-1190 人物になるための一番の基本は「慎獨（しんどく）」 伊與田寛さん

中国古典の「大学」に、次の一節があります。「所謂（いひゆる）其の意（こころばせ）を誠（まこと）にすとは、自ら欺（うそ）くなきなり」。「意」とは意識のことであり、内なる心が表に現われきたものです。そして「その意を誠（まこと）にす」とは、意を正常にすること。それは「自ら欺（うそ）くなきなり」、つまり、自分で自分を欺かないということです。

「忠」という字は、自分で自分を欺くことなく、常に全力投球で事に当たることを意味します。本当は、自分に向けるべきものです。また「信」という字は、嘘偽りなく、自分が言ったことは必ず守ることを表す文字です。こちらは他人に対するものです。自分に対しては忠、他人に対しては信、いずれも「誠」ということです。

では、自分を欺くことなく、誠を貫いていける人間性を養っていくには、日頃からどのようなことを心掛ければよいのでしょうか。「大学」では次のように説いています。「君子は、必ず其の獨（ひとり）を慎（つつし）むなり」。立派な人物というものは自分独りでいるとき、つまり他人が見ていない時でも己をしっかりと律していくという言葉です。「大学」ではこの「慎獨（しんどく）」を非常に重視し、人物になるための一番の基本としています。

……「大学」

OKFN-1191 ゴール 小林よしのりさん

与党の議員たちが政権交代だけを目的とし、結果的にゴールにしまったせい。本来なら、政権交代をスタートにするべきなのに、交代をゴールにしたために、国民に寄り添う政治という目標も理念も見失ってしまったのだ。

……いつも

OKFN-1192 ストレステスト 小林よしのりさん

でも、本当に憤らなければいけない点は、菅総理の豹変ではなく、なぜにこれまで地震や津波のないフランスですら普通にやっているストレステストを実施してこなかったのかを問題視するべきなのだ。

……あたりまえ

OKFN-1193 表現者 小林よしのりさん

大切なのは、一般の人たちも表現者であるということ。残念なのは、国民一人ひとりが表現者になれるのに、そしてまた、ネットのブログやツイッターなど表現できる場所がそこかしこにあるというのに、その事実がスッポリと抜け落ちていることだ。ましてや、自ら考え発信もせず、マスコミや知識人の言葉を借りてうわべだけの怒りを燃やしていることなのだ。

……事実

OKFN-1194 なでしこジャパン 二宮清純さん

「なでしこジャパン」を世界一に導いた澤穂希も少女の頃は壁が練習相手だったというのだ。

＜家の近くにあった壁は、途中から上がフェンスになっていて、蹴ったボールが浮いてフェンスにガシャンと当たると真下に落ちてしまします。

いちいち取りに行くのが面倒なので、いかにボールを浮かさずに蹴るか、工夫していた覚えがあります。

また、当たって戻ってくるボールに注目していました。どこに蹴ったら正面に返ってくるのか、大きくズレてしまうのか。どういうキックをしたらどんなバウンド、勢いで返ってくるのか。別に頭をひねりながら壁当てをしていたわけではありません。ただポンポンと蹴り続けているだけ。

でもその実、ボールの追い方であったり、トラップの仕方、いろいろな種類のキックなど、あらゆることを壁当てで経験していたのです。

私はとにかくいろんなキックを試していましたね。ダイレクトで蹴ってみたり、スピンをかけてみたり。時が経つのを忘れて、それこそボールが見えなくなる時間まで壁を相手に蹴り続けていました。＞（参考 澤穂希著『直伝 澤穂希』講談社）

……壁

OKFN-1195 田中角栄 山本皓一さん

「いいか、車を降りると皆の視線はオレに集まる。その隙に4ツ折りにした紙幣を握手する振りして運転手に渡せ」（中略）

新潟のおばちゃん連中に「お前のところの父ちゃん元気か。どうだ、まだ手を握ってくれるか」などと冗談めかし、皆が相好を崩すシーンを何度見たことだろうか。（中略）

実はこの呼びかけには深い含意がある。若いころ、彼は貧しくてコメの飯を食べることがままならなかった。毎朝コメを食べられることが田中角栄の原点にある。だからいつも「メシ食えているか」という言葉が出てくるのだ。（中略）

その角さんが、今の被災地の人々を見たら何と言うか？「メシ食えているか」「よく眠れるか」「困ったことがあれば何でも言えよ」——きっとそんな言葉が、自然と口について出てきただろうと思う。言われたほうも、その言葉に気持ちが軽くなっただろう。

……配慮

OKFN-1196 官僚 森田実さん

エリートたる官僚は、政治家がビジョンや方向性を指し示しさえすれば、彼らの能力を発揮しようとし、その実現に向けて勉強するようになる。逆に、官僚は勉強しなければ腐ってしまうのだ。

……勉強させる

OKFN-1197 父性 宮台真司さん

父性とは、簡単に言うと、母や子どもなど、ほかの人が引き受けないものをあえて引き受ける存在であり、最も責任を負う存在のことです。（中略）

しかし、それはどこにでもある（＝入れ替え可能な）風景が広がるということです。その土地や共同体の持つ歴史や背景が失われれば、過去と現在と未来の差はなくなり、歴史や尊厳といった入れ替え不可能性に対する信頼は失われます。だからこそ、共同体や絆といった規定されたものを引き受けることで、人間は希望や未来を抱くことができるのです。

……限定されたもの

OKFN-1198 re の時代 落合恵子さん

世間の刷り込みや既存の価値観を問い直し、再定義する姿勢がいかに大事か、これからはreの時代だと、私は80年代からずっと書いてきました。（中略）

孤独＝悪いというのも結局は誰が決めたか知れない刷り込みに過ぎず、そんなイメージに苦しむなら自分なりの感触を語り直す方が余程いい。

そこには孤独と向き合い、一人になる時間が一日30分でいいから必要で、孤立を恐れるあまり仕事に逃げ、人付き合いに逃げる＜代償行為＞は何も生みません。

……人になる

OKFN-1199 書道教室を開く71歳の独居女性の言葉

＜墨をすり、筆に含ませ、そして一枚の白い紙と向かい合う＞
＜誰も手を差し伸べることはできないこの作業の中にある、好ましい感覚、緊張感を伴うこの深い感覚をもし「孤独」と呼ぶなら、私の栄養はその中にこそある＞

＜孤独は、孤独を愛するものを、愛してくれるのではないでしょう＞

……栄養

OKFN-1200 敗戦 堺屋太一さん

原発事故を契機にまともな電力体制になるかと期待したけれども、全然そうはならない。これはやはり「日本の敗戦」ですね。あれだけの事故が起きても、官僚癒着の体制と官僚の身分は変わらない。国民から搾取して身分を擁護する形が非常に露骨に出た。（中略）

経済について言えば、1人あたりのGDPで日本はシンガポールに追い抜かれてしまった。これから韓国や台湾にも追いつかれるでしょう。問題は、そうなるまで日本人が悔しいと思わないことで、これを私は「大阪現象」と呼んでいるんです。

いまや大阪市では18人に1人が生活保護を受けていて、大阪府の教育水準は全国47都道府県のなかで45番目。

……保守

OKFN-1201 切り替え 畑隆司さん

僕はいつの頃からか、逃げない、投げない、諦めない、拗ねない、媚びない、妬まないという言葉を意識して仕事をしてきました。人間は完璧ではありえないし、常に前向きでいられるわけでもない。また嫉妬心や開き直りの気持ちも顔を出してくる。しかし、それは決して恥ずかしいことではないと思います。大切なことは、そういう後で再度気持ちを切り替えて前向きに頑張っていくことではないかと思います。

……前向き

OKFN-1202 809ドル 江戸木純さん

ハリウッド映画に全米俳優組合の俳優が出演する場合には、最低賃金をはじめ、様々な厳しい規定があり、たとえば友情出演であっても「ノーギャラ」はあり得ない。ちなみに現在の1日の最低賃金は809ドル（約7万円）である。

……ギャラ

OKFN-1203 カロリー制限 日野原重明さん

朝食は100%天然果汁のジュースに植物油を加え、更にミルクコーヒーにレシチンのパウダーを加えている。昼はクッキーを2～3枚に牛乳1本。夕食は自宅で家族と一緒に食卓を囲む。ある日の夕

sample

食メニューは、かに玉、生サケの南蛮漬け、ナスの田楽、冷や奴、グリーンサラダ、アサリのすまし汁、漬け物、ご飯を茶碗半分。若い頃から野菜中心で、90歳を過ぎてからは1日約1400キロカロリー一の低カロリー食。
……少食

OKFN-1204 「マザーグース」から リチャード・カツさん

英国の童謡『マザーグース』の中に次のような詩がある。
釘が一本抜け落ちれば鉄沓が脱げ
鉄沓が一つ脱げれば馬が負け
馬を一頭失えば騎兵が負け
騎兵を一人失えば戦争に負け
戦争に負ければ王国は滅亡する
一切は鉄沓の釘一本の脱落から起る
(石川澄子訳、鳥影社)
……釘一本

OKFN-1205 ライフマネジメント 佐藤安太さん

「7育3V法」とは、目標 (Vision)、挑戦行動 (Venture)、成功 (Victory) という三つのVの下、徳育、知育、美育、家育、体育、遊育、財育という七つの力を定義したライフマネジメントの手法。大学院で研究した、人間の最善の生き方を工学技術で解明するというアイデアにもつながっています。
……挑戦行動

OKFN-1206 胸を張ってはいけない 高橋秀実さん

彼らは胸を張っているのだ。胸を張るがあまり重心が後方に下がっているのである。「胸を張って堂々と生きる」といえば聞こえはよいが、実際に胸を張って顎を引いたりすると身動きがとれなくなり、一種の拘束状態に陥る。つまりこの姿勢は自分を縛り、反応を鈍くさせるのである。(中略)
胸をおろすのである。
「胸を撫でおろす」という慣用句があるように、胸をおろすと気持ちが楽になり、体の軸もおのずと定まる。そして体重を「前6後4」という割合でやや前方にかけろ。これはボクシングの理想的な立ち方で、こうすると相手の動きに素早く反応し、パンチも最短距離で打つことができるのだ。(中略)
ポイントは「重心はちょっと前」。前過ぎると卑屈になってしまうので、それを寸止めするのである。客からするとこの姿勢は心地よい緊張感をもたらす。決して戦うわけではないが、戦える姿勢は相手に対する敬意の表明なのである。
……ボクシングの姿勢

OKFN-1207 明治三陸大津波

三陸海岸は、一八九六年の明治三陸大津波で死者・不明者二万二千人、一九三三年の昭和三陸津波死者・不明者三千人を出し、今回は三度目である。
……三度目

OKFN-1208 芸能界 上岡龍太郎さん

日本テレビ系の深夜バラエティー番組「EX (エックス) テレビ」(1990年4月～94年4月)。(中略)
なんで芸人になったか言いましょか。みんなと一緒のことをやるのが嫌いなんです。そういう人間ておるんですよ。できるだけラク

したい。目立ちたい。ちやほやしてほしい。だいたいこういうことなんです。芸人になってるやつは根の考えちゅうのは。(中略)
「ほしたらお前、ラクしてやな、ちやほやしてもうて、目立って、お金もようけ儲って、ええことばかりやないか」というけども。そのかわり末路衰れは覚悟の上ちゅうのがありますな。

売れりゃこんなええ商売ないけど、売れんならこんなミジメな商売はない、ちゅうやつですからね。そやから、我々は棚からぼた餅、濡れ手でアワ、一攫千金、それが取れたときはエエけど、取れんなら末路は衰れ極まりない。

もう、あとはのたれ死にすること覚悟の上、あかなんから見事にどこで死んだかわかんような、そんな死に方をする。そのかわり、良かったときには、もう一攫千金、夢見るような、これが我々の世界。

そのかわり、一般人はコツコツコツコツやって、我々のことを「あんなんもんなったらいかん」と後ろ指さしながら、最後には、「ほら、努力する者が勝ちでしょ」という世の中のきちとしたピラミッドを作らないかんのに。これを誰かが崩してもうたから、一般人までみんな一攫千金、濡れ手でアワ、棚からぼた餅、全員が今や芸人志向に働いてんにやから。
……芸人のあり方

OKFN-1209 文明 田中正造さん

「真の文明ハ山を荒さず、川を荒さず、村を破らず、人を殺さざるべし」
……自然

OKFN-1210 きぼう ローレン・トンプソンさん

「きぼう
それは、だれかに
たいせつに されていると
知ること。
じぶんにも
たいせつな ひとがいて
知ること。」
……たいせつ

OKFN-1211 樹 竹村真一さん

「樹は立ち上がった水だ、という表現がある」
……水

OKFN-1212 グーグル流理想の上司になるための8ヶ条

1. 部下と密にコミュニケーションを取れ。
常に良いコーチであれ
2. 部下にある程度の権限を与えろ。
あれこれ細かく指図をするな
3. 部下の成功や幸せに関心を示せ
4. 効率や結果を重視しろ
5. 良いコミュニケーターであることに徹し、
部下の声に耳を傾けろ
6. 部下のキャリア形成に力を貸せ
7. 明確なビジョンと戦略を持て
8. 必要とされるときは自ら現場に立て。
部下を助けられるスキルを身に付けろ
……理想

OKFN-1213 記者クラブ 上杉隆さん

クラブに入ると政府発表を報じる癖がつく。自分たちがそう
なっていることが分からない。ほかのことをやることがないから。そ
うすると自分だけ違う質問をして、どうするんだろうと。でも世界
中でほとんどの国は人と同じことが半ば悪。違いが全部。同じでは
真似したとかインチキしたということになる。日本だけは逆。同じ
ことが正しくて、人と違うのが悪。そのまったく逆の発想を変えな
いと。でも彼らを変えることはできない。(中略)

ジャーナリズムって、世界中で編集と経営は分かれている。ジャ
ーナリストの頂点は編集長、編集主幹、フリーでも経営する人はい
ない。日本は記者出身の社長がいたりする。世界で唯一の不思議な
国。海外ではびっくりされます。

……日本は逆

OKFN-1214 「甘えるのは善」という社会的常識は捨てよ 村上龍
さん

雇用状況が悪くてなかなか仕事が見つからず、たとえ正社員にな
っても給料が上がらないというのは悩みではなく、ほとんどすべて
の人に立ちほだかる現実です。現実、基本的には変化しません。
(中略)

どうしてそんな相談が来るのでしょうか。

それは、「甘えるのは善」という社会的常識がいまだに生きてい
るからではないかと思います。日本国が国家としての求心力を失っ
ていない時代、つまり「世間」という暖かで曖昧な共同体が機能し、
今よりもはるかに貧しかったけど巨大な需要があって経済が成長
し続け、賃金も上がり続けた時代には、力のある組織の庇護のもと、
忠誠心を示した上で「甘える」ことが推奨されていました。部下は
上司にごまをすって甘え、上司は経営陣にすりよって甘え、経営陣
は銀行や株主に甘え、金融機関は官僚に甘え、官僚と政治家は甘え
合い、地方は中央に甘えて交付金や補助金をもらうことができた
。それは全部、日本経済の驚異的で持続的な成長という「特別な
時代状況」に支えられていたわけです。(中略)

そういった特別な時代状況はとっくに終わっているのですが、お
もにメディアが、いまだに高度成長時の考え方に沿ったままなので、
多くの人が勘違いして、誰かに相談し、何かにすがり忠誠心を示せ
ば甘えることができるのではないかという幻想を持っています。幻
想を捨て、優先順位をはっきりさせれば、どうすれば収入が増える
かなどという相談が生まれることはないのだと思います。

……甘え

OKFN-1215 アドバイス 村上龍さん

基本的に、自分が何を望んでいるのかははっきりしない人に対して
アドバイスはできないです。

……はっきりさせる

<引用>

KFN-1185～週刊金曜日 6.17

KFN-1187 WEDGE 10

KFN-1188 TKC ビジネスワポ イントュース

KFN-1189 週刊東洋経済 5.14

KFN-1190 致知 8

KFN-1191～アサヒ芸能

KFN-1194 ゴラク

KFN-1195～SAPIO 9.14

KFN-1197 サイズー 8

KFN-1198～週刊ポスト

KFN-1200～週刊現代 9.11

KFN-1203 週刊ポスト

KFN-1204～週刊東洋経済 7.2

KFN-1206 R25

KFN-1207 Weekly AERA 4.10

KFN-1208 夕刊フジ

KFN-1209～SAPIO 10.5

KFN-1212 COURRIER Japon

KFN-1214～BIG tomorrow 11

「fukugen (福言): 出会い気づき変わるためのヒント」

<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

007 W2 111118

「人は人のために生きてこそ人」(高田明社長)

「負けたら恥で再挑戦できなくなる日本人」(ヒクソン)

「通用するかより、やってみたい。

強いというのは、泣かないことでない。

泣いてもまた笑えること」

(澤穂希選手)

「TPP と暴力団排除条例」 2011/11/09

何事も誰かがメリットを得るために、あるいはデメリットをなくす
ために、変えようとするのであるから、いろんなことで対立がある
のはいうまでもないことです。放射能の測定でさえ、素人や調査実
績のない人がやった数値をどのくらい信用できるのか、数値に根拠
さえ、はっきりしないときにやらないよりは、やった方がよいとい
うなかで、旬のビジネスとなっています。

専門家でないといけないことが、一般の多数決で決まってい
くことを恐れなくてはなりません。科学でさえ、この状況ですから、政
治や法律はもっとややこしいです。

少なくとも、以前は自分で判断できないことは先おくりする知恵も
ありましたが、時間が待てないものには、叡智を出すしかありませ
ん。待てるかどうかの判断も大切です。

それを任せられるだけの政治家や官僚がもはや日本いないのは明
らかになるつつあるのですが、選んでいるのは私たちです。

勝手に誰も決めていないことを公に、国際的な場でも、発言してし
まうことが続いています。

国内のことは、政権が変われば(これもおかしいのですが)、反故
にできなくもないとしても、国際的なことはもう少し気をつけるべ
きでしょう。

さて TPP、よくわかりません。先にここで郵政改革の二の舞と批判
しました。しかし、一方で日本には大きな改革が必要です。それに
は残念ながら、外圧しかありません。(私の歴史観ですが)

参加すると大きな痛手がかかることはたしかです。でも、ユニクロが
近くに出店したからといって、商店街の衣料品屋さんに補助金は、
支払われませんでした。グローバル化は、時代の流れです。

と、3年前の私なら書いたでしょう。でも、グローバル化は、行き
づまっているというのが、この3年ではっきりしてきました。

ともかく、もはや人材発掘と人材育成あるのみということになりま
す。

私は今の政治家(特に首相)と官僚には、とことん同意できません。
彼らには先見力、交渉力がなさすぎます。そういう力こそが政治家
の資質なのにそういうものがない人がそこにいくシステムが日本
にできてしまっています。そのことをよく考え、変えなくてはなり
ません。

暴対法も私は、市民のためより、官僚のため(詳しくは、大相撲問
題への言及を参考にしてください)の正義に思えます。

リストラでも、何でも生きている人間がいるのに排除ということば
を使うのはどうでしょうか。

このあたり、次回にまとめていきます。

Vogue 特集 特別企画

ヴォーグ 12 月号の取材＜福島レクチャーと皆さんのアンケート結果の発表＞ 015

fetish. 崇拝、異常＜カリスマの声＞

魅力—魅惑する声

誘惑する声、魅惑的な声、誘われる声

1. 意志、熱意、一所懸命
2. 誠実、素朴、生
3. 元気、健康（免疫力 up）
4. 退魔的
5. コケティッシュ

〇感性と声との関係

8. スピリチュアル
7. 人格

5. 表現力 — 4. 創造力

3. 本質把握

2. 情報先取力（ビーン 予知力、ビビビ 共感力）

1. 感覚力（ワクワク、キュン）

6. 生命力

意志の力＞内容

人格—キャラに合う声

TPO—状況に合う声

相称のいい声

〇いろんな声を聞いてみる 参考にしたい声

呪う 悪魔、死神、魔界、デーモン、デスヴォイス
たぶらかす ニューハーフ
迷わせる （デビットボーイ、プリンス）
誘惑する 小悪魔的（峰不二子）

悪役声（勝新太郎、内田裕也）

美声

少女声

アニメ声

アンドロイド声「初音ミク」

あだっぽい声、濃っぽい声、風流

武将の声

（歌手）

ルイ・アームストロング

井上陽水 森進一

小田和正 長渕剛

徳永英明 もんたよしのり

矢沢永吉 河島英五

桑田佳祐 平井堅

水原弘 フランク永井

（その他、役者、タレント）

（お笑い関係）

江戸家猫八

コロケ

桂三枝

エドはるみ

明石家さんま

川島明（「麒麟」）

さかなクン

クロちゃん（「安田大サーカス」）

林家パー子

毒蝮 三太夫

（タレント＋その他）

ケンドーコバヤシ

大杉漣 遠藤憲一

宮野真守

みのもんた（元文化放送）

小倉智昭（元テレビ東京）

一谷伸江（引田天功のショー）

小林克也

高田明（ジャパネットタカタ）

（役者）

大原麗子

桃井かおり

山寺宏一

森繁久彌

別所哲也

竹中直人

西田敏行

中村吉右衛門（長谷川平蔵役）鬼平犯科帳

藤田まこと（必殺仕事人）

（声優）

大山のぶ代

山田 康雄（栗田 貴一ものまね）—ルパン三世

野沢那智—アランドロン、ブルース・ウィリス、ロバート・レッド

フォード

野沢雅子—悟空、鉄郎、ひろし

森本レオ—トーマス

下條アトム—世界ウルルン滞在記

古館伊知郎

城達也

（政治家）

吉田茂

池田勇人

佐藤栄作

田中角栄

小泉純一郎

（スポーツ選手）

ブルース・リー

室伏広治、由佳

マリア・シヤラポワ

福原愛

上野由岐子（ソフトボール）

井上康正 塚田真希（柔道）

〇声をよくする 10カ条

sample

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1. 健全な生活、フィジカル、メンタル | 十分な睡眠、落ち込まないこと |
| 2. 体力、集中力、やる気と柔軟 | 肩甲骨体操 |
| 3. 深い呼吸、息で動かす | 深呼吸—ため息 |
| 4. ていねいに発する、息で動かす | 表情筋トレーニング |
| 5. はっきりした発音、語尾まで明瞭に | 早口ことば |
| 6. よく声を聞く、呼吸を合わせる（＝共感） | ブレスコントロール |
| 7. 音色の使い分け | せりふ |
| 8. 声量、強さの使い分け | 口上目第、あいさつ |
| 9. 高さの使い分け | メリハリ、高め低め |
| 10. 気持ちと感情の切り替え | 好きな人へ使う声 |

●アンケート結果

魅力的な声をもつ国内外の著名人のリストアップ

（日本人女性歌手）

美空ひばり 明るい声から深い声まで、自由自在に操れる。
ちあきなおみ 歌声でありながら、役者のような内容の伴った声が出せる。
山口百恵 アイドルでありながら、低いひびきのある声。活動後期ではとてもいい声が聞けます。
絢香 張りのある若々しい声の持ち主。
AI 低音は魅力的。ハスキーだがパワーのある声。
夏川りみ きれいで美しい声。民謡で鍛えた高音が素晴らしい。
林明日香 若手で、とてもパワフルな声をもっていた。現在は引退。
Crystal Kay 純粋な日本人では出せない、外人系の声を出す。
綾戸智絵 しゃがれていて独特な声。好き嫌いは分かれるが、個性的な声。
渡辺美里 歌のうまさというより、思いともち声のよさで聞かせてくれる。（b∞）

山崎弘也（アンタッチャブル）お笑い芸人 高いテンションで声を出し続けられるエネルギーが凄い。
柳沢慎吾 俳優 山崎と同じく。
山口智充 お笑い芸人 話す時も歌う時も、高い音になっても声が浮いていかない点は、天性のものだと思う。
デーモン小暮 歌手 話す時は、わざとダミ声を使ったりするが、歌う時は透明感のある綺麗な声もだす事ができる。高音のミックスボイスも上手い。（b▽）

アルベルト・クピード（テノール） 輝きの強い声
マリア・カラス オペラ歌手ソプラノ 癖の強い声だが、その声の強さだけでなく感情が読み取りやすい声
クルト・モル オペラ歌手バス 太く安定した圧倒的な低音（b三）

ルチアーノ・パヴァロッティ 一声聴いただけでパヴァロッティだとわかってしまう
稲葉浩志 長年日本ロック界のトップであり、声が衰えない、一声聴いただけでわかる
桑田佳祐 決して美声だとは思わないが訴える強さはとても強い、

一声聴いただけでわかる

長渕剛 日本のロックで力強さにかけてこの人に勝てる人はいないのではないかと

野沢雅子 同じ声なのに様々な役が思い浮かべられる、一声きいただけでわかる

小田和正 一声聴いただけでわかる

松田聖子 年齢を重ねるごとに劣れる歌手が多い中、年々声が魅力的になっていく

マリア・カラス 圧倒的な個性のある声

レディー・ガガ 日本のロバク歌手が多い中、いつでも真摯に歌う姿勢は見習うべき。しかもパワフルかつ個性的な声（bΣ）

マライヤ・キャリー 音域が広い

マリア・カラス 表現がすばらしい

マリエッタ・デヴィーア 発声がすばらしい

Superfly 音域が広くどの音域も音色がよい（#Ω）

オペラ歌手

マリア・カラス（ソプラノ） アメリカ、ニューヨーク生まれ。『20世紀最高の歌姫』と言われています。彼女の功績は、オペラ界の常識を覆すほどの実力とカリスマ性です。オペラ歌手が女優に見えた最初の歌手ではないでしょうか？！現代のビジュアルを含めたオペラ歌手の先駆者というべき人。時代を変えた人です。後にも先にも、これほどの人は出てこないのではないかと、個人的には思っています。

ルチアーノ・パヴァロッティ（テノール） イタリア出身のオペラ歌手。皆さんご存知のこの人も、100年に1人出るかでないかのスーパーテノール歌手です。この人ほどブリアンテ（輝きのある）な声の持ち主はいません。こんなに心地よいハイCを出せる人はいません！！

ニコライ・ギャウロフ（バス） ブルガリア出身のオペラ歌手。戦後最高のバス歌手のひとりです。ソプラノ歌手のミレツァ・フレニニのご主人でもあります。深く豊かで、品の良い声はバス歌手なら誰もが憧れる人ではないかと思えます。

クリスタ・ルースヴィヒ（メゾソプラノ） ドイツ出身のオペラ歌手。ベルリン生まれ。ご紹介するなかでは、唯一のまだご存命の歌手です。この方は、オペラだけでなく、ドイツ音楽（マーラーの管弦楽など）や宗教曲やドイツ歌曲、何を歌わせても素晴らしい！！（#Δ）

モンセラ・カバリエ

スペインのソプラノ歌手です。彼女の声はフォルテッシモからピアノニッシモまで自由自在。雑音のない美しい声です。（#Λ）

森 麻季（ソプラノ） 声量はある方ではないですが、響きを上手く捉え、また声を自在に操ることで声に幅を持たせ、どのような会場のサイズでも魅力的な歌声を聴き手に届けています。

森山良子 歌手 40 数年の歌手歴を経た今でも、トレーニングを続け艶やかな声を維持している中でさらに人としての味もプラスされた歌声は、より多くの人の心に触れるのでは、と感じます。

柴田 トヨ 詩人 99 歳で自分の詩を朗読する声は、少ししわがれていて発音も決して明瞭ではないのに、詩の内容に引き込まれるに

sample

つれて人生を経てきたその声がとても魅力的に迫ってきます。
(#α)

魅惑的な声を持つ人

山寺こういち 声優 アンパンマンのチーズから二枚目役の映画の吹き替えと何通りもこなし、そして歌もうまい。発声の基礎ができています。

ミゲル スペイン人の子供ですが、あの年齢で体全体を自然に使い、無理なく声を出しています。(＃γ)

スミ・ジョー (ソプラノ) 強い声帯、卓越した技巧的な技術などサラ・ブライマン 歌手 歌声、容姿ともに年齢を感じさせません。賛否両論あるかもしれませんがコンサートの世界観などは見事だと思います。
レディー・ガガ パフォーマンスや衣装などに目を奪われがちですが、音楽的なクオリティ、知識の高さを伺わせます。(＃κ)

マリオ・デル・モナコ (テノール) 魅惑的というよりはゾクゾクする感じですが、黄金のトランペットと異名を持つイタリア人テノールです。ドラマティックの声を中音から高音へ張り上げるスピントの技術は日本人なら誰しもが好きな声でしょう。
ジュゼッペ・ディ・ステファノ (テノール) 表現力が素晴らしくコントロールされた声はまさに魅惑的でしょう。レッジャー口の声で少し開いた状態のまま響かせ、ピアノニッショの使い方は一度聴いておくべきでしょう！ (♭Λ)

●レッスン生の皆さん

分野

政治家、企業家

芸能人

アスリート

文化人など問いません。

外国人も故人でもかまいません。

- A. いい声の人
- B. モテる声の人
- C. 悪い声の人

A. ボーイズⅡメンのリードヴォーカリスト、ウォンヤ・モリス 世界一の歌唱力とシルキーヴォイスの持ち主だと僕はおもっています。彼のメリスマを駆使した神業的フェイクは、スティーヴィー・ワンダーでも真似できないと思います。
B. R&Bシンガー フランキーJ 彼のセクシーヴォイスは女性を虜にするとします。
C. バンプオブチキンのヴォーカリスト 声に魅力がない。(SI)

A. 印象に残っている声の人たちです

野村万蔵 会話のときはガラガラした感じなのが、狂言の舞台では良く徹声だなと

マリア・カラス すごく質感のある声でこんな声があるのかとびっくりしたことが

友枝昭世 能楽師 昔、NHKの「仕舞入門」で講師をなさっていたとおもうのですが「人間五十年、下天のうちをくらぶれば…」と謡っていたのが印象的でした

B. モテる声ってどんな声なんだろう???? (AW)

- A. 櫻井よしこ 上品で知的な声と話し方。日本人の声も悪くないと思える。
- B. 松田聖子 さわやかで透明感がある女性らしい声だから。
- C. そのまんま東 男性にしては高い声で話し方も落ち着きが足りない。政治家にしては薄っぺらい印象をうけるから。(SS)

- A. 天海祐希 (女優) 声に落ち着きがありよく通る。
- B. 谷原章介 (俳優) 低音で優しく響く声。
- C. アメリカザリガニの柳原哲也 (お笑い芸人) キンキンした声なので耳障り。(SR)

- A. 松たか子 聞き心地が良く、微妙なニュアンスも伝わってくるから
永井一郎 一声で永井さんの声だとわかる存在感があり、言葉も聞きやすいから
- B. 日高のり子 タッチの南ちゃん永遠のアイドル的な人気があるから
福山雅治 聞いていると心がとろける感じがするから
- C. 出川哲朗 声がムダに大きく騒々しい、イラっとする感じがするから (SB)

- A. 説得力と知的を感じさせる声。
女性も男性、腹からでる少し低く深めの声。
人として一本の芯が通っているように感じさせられる。

アンジェリーナ・ジョリー

ジョニー・デップ

山口百恵

B. 上記で上げた「いい声」に相当する声は、モテるに繋がると思

います。

ただ、モテると一概に言っても、オタクにモテる声、ヤンキーにモテる声、世代別にモテる声、外国人にモテる声と、どれも共通点はないと言えると思いますが、外国人にモテる声を除けば、日本人にモテる声は、一先ずキーは高くして話す事が、モテるのかもしれない。

C. 好みもありますが、耳障りに感じる、こもって何を言ってるかわからない声、ガラガラハスキー声、大人が出す鼻にかけた子供みたいな声。

今流行りの日本の若手アイドル

椎名林檎 (HN)

A. 遠藤憲一 ナレーションでも、芝居でも、落ち着いた安定感のある響きだから。

北大路欣也 時代劇などでの低音の響き(胸声)がすばらしいから。
鹿賀丈史 自分の声が最も響く高さで発声を訓練していて、その上でやや高め、低めなど自在に操れるから。

B. 谷原章介 声の響き方が柔らかい。低すぎず高すぎず、聞き取りやすい。語尾を強く言わないことで、柔らかさがさらに増しているから。

山口智充 籠もってはいるが、響きが豊か。適度にハスキーなところもセクシーだから。

斎藤由貴 ナレーションで聞いたとき、口元付近で響く感じがかわいらしかったから。

瀧本美織 ほお骨あたりで響いている感じ。ちょっと不安定で揺らぐ感じが、男性の心をくすぐるような気がするから。

sample

C. 出川哲朗 だみ声を張り上げるので聞き取りづらいから。
青木さやか 地声はわりと好きな方だが、ボイスチェンジがうまくいかなくてひっくり返るところが、やや不快だから。
荻原博子(経済評論家) 高めでキンキンして聞き取りづらく、疲れる。説得力まで半減する気がするから。
高島彩 声に張りがなく、聞き取りづらい。張り上げるとやや鼻にかかる感じも、甘えたように聞こえるから。(NM)

A. 佐藤浩市
松重豊
三船敏郎
阿部寛
仲代達也
時任三郎
尾崎紀世彦
矢沢永吉
生沢祐一
小野正利
ケンドーコバヤシ
山口智充
B. 浅野忠信
高橋克典
稲葉浩史
伊勢谷祐介
玉木宏
C. 明石家さんまさん
山崎邦生
浜田雅俊
島田紳助 (SY)

A. 児玉清 話に説得力がある。知性と教養を感じる。
山階弥次 日本で戦後初の現役女性能楽師(今年で86歳!)。とにかく多くの人に声を聞いていただきたい。一声を聞いただけで芸術性、力強さ、若々しさを感じる。存在そのものが驚異的。個人的には女性誌であるのでこの機会にもっと大きく取り上げていただきたい
オノ・ヨコ 元華族だけあって上流社会に生活していた片鱗が感じられる。
陳真 故人だが北京放送の日本語アナウンサー。(女性)。NHKラジオの中国語講座の講師もしていたが上品で教養ある日本語を操っていたのがとても印象的。
B. デューク更家 何回かセミナーに参加しているが、人をひきつける話術が魅力的。野外の広い会場でもマイクなしで声を通る。身体を研究しているだけあるなど感心する。
C. バラエティに出ているお笑い芸人→私には理解できない。内輪の楽屋ネタはまったく聞かぬ感じがしない。声ももちろんだが内容がつまらない。(MO)

A. オバマ大統領 スピーチの時の声がとても聞きやすくひきつけられる
B. 室伏広治(ハンマー投げ) 声が太くて低く自分に自信が感じがする
C. 菅直人元首相(声に安心感がなく軽い感じで説得力がない)(MJ)

A. 吉瀬美智子
仲間由紀恵
女性は甲高くなく落ち着いた声の人がいいなと思います。
松嶋菜々子 高くも低くもなく、適度に可愛らしさがある。
阿部寛 低音が心地よい。
山寺宏一 色んな役柄をこなしているだけあって、聞きやすい。

河村隆一 聞き取りやすい。
B. スザンヌ
小林麻央
山口もえ
男性はいと一緒にいる感じがしますが、女性は可愛らしい声がきくとモテるんだろうなと思います。
C. YOSHIKI
千原ジュニア
しずちゃん
ボンボン喋っていたり、息が多く感じます。(OZ)

A. アナウンサーの遠藤泰子さん。朝のTBSラジオの「森本毅郎スタンバイ」で聞いています。落ち着いて聴きやすい声だと感じます。もうひとり、NHKラジオイタリア語講座の花本知子さん。自然な聞きやすい声だと思います。
B. ティノ・ロッシの歌声は輝かしい感じでモテそうです。
ルイス・ミゲルの歌声は甘い感じでやはり女性にモテそうだと思います。(KR)

A. 小林的也 (DJ タレント) 元の声が安定してよく通っているため、日本語でも英語でも聞き取りやすく、その上、年齢を感じさせません。
B. 西田敏行(俳優) 癖がなく親しみやすい声で、聞き手に安心感を与えます。
C. 玉木宏(俳優) 元々は良い声なのですが、力が入り過ぎていゝるせいか、押しつけがましく、或いは偉そうに聞こえてしまうのが勿体ないところです。(YD)

A. 鈴置洋孝、オダギリジョー、Gackt
B. Gackt
C. 明石家さんま (MM)

A. 谷原章介 聞き心地のいい声。すべと声が入ってくる感じ。
B. 福山雅治 吐息の量が多い感じ。よりセクシーや少しのワイルドさが入っている感じ。
C. はるな愛 元々の声が悪いとかは思わないけど、見た目とのギャップと無理してる感が、聞き心地を悪くしているような気がする。(KD)

A. 羽鳥慎一 アナウンサー 言葉が明確で、大勢の中で話していても耳が拾いやすい声だと思います。
B. 福山雅治 発声に無理がなく、低くてもよく通り、いわゆる甘い声だと思います。
C. 千原せいじ 字幕が出ないと何を言っているか分からないので、発声の悪さが目立っていると思います。(TY)

A. ナット・キング・コール 言うまでもなく、「アロマの香り」が漂う最高のヴォーカルです。
B. 火野正平 この間テレビで見かけて、あらためて「プレイボーイ(死語)の声」だとおもった。(NN)

A. 林原めぐみ ささやくような声でも、はっきりと聴こえ、心に響くから。
B. 福山雅治 声の使い方がうまい。ささやきから、力強い声など魅力的な声を自由自在に使いこなしているから。
C. 明石家さんま 声帯が傷んで、声がかれているから
田中角栄 拡声器要らずの声、といわれたそう。でも、そのだみ声が魅力の一つだったというから「声」というのはおもしろいですね (SG)

sample