

sample

●巻頭言「トレーナーを選ぶセンス」

人を見る眼を持つことは大切です。すべては人との関係で築かれていくからです。とはいえ、なかには腐れ縁というものもありますし、人をよしあしやメリットデメリットでみることはよいことでもありません。

しかし、自分の時間やお金を投資して何かを得ようというときは、よくよく考えてみることだと思のです。人そのものに価値があるかないかはわかりません。そういうときは、自分がその人を活かせるかで考えます。それは、その人に便宜を図ってもらうわけではありません。その人と接することで自分が変わるか、発想や考え方や行動に刺激を受けるかが重要なのです。

つまり、自分の日常性を破ってくれるかどうかです。それを直感として見抜けるかどうかです。

その人が多くの人にそういう力を与えているからといって、自分に対してもそうなるとは限りません。逆に、自分に対してだけは、そうなることもあるかもしれません。

私は自ら、それをとりにいくようにしています。他の誰もが取れなかった何かを出してもらいにいきます。それがもっとも自分にも相手にも価値のあることだからです。要は、自分次第ということです。

福島 英

—ひとことアドバイス—

挫折
振る舞い
連携
腰抜け
気合

ブランク
辻褄
器用
愚直
気合

玄人
資質
及第
しくじり
鏡

囚われない
心観
技芸
ひいき
自己採点

物差し
難
映る
掛け値なし
我が姿

sample

声の話

Ei Fukushima

Vol. 2

○「伝える声」を「伝わる声」にしたアナウンサー

アナウンサーの方々とは、長いつきあいがあります。私のところにいらっしやるアナウンサーにも、二通りいます。

一つは、現役のと、朗読など他の分野に挑戦したい人、もう一つは、現役バリバリで、お笑いやパーソナリティとしての力を兼ねたい人、その中には、フリーや独立を目指す人もいます。

話のプロ、アナウンサーなのに、なぜヴォイトレに来るのかと思いませんか。

私は、アナウンサーの声を必しもよい声とは思いません。もちろん、ベテランとなると、それなりに大した声です。たとえば、松平定知アナウンサーや加賀美幸子さんあたりになると、その人の個性が声に出て、魅力的なものになっています。

しかし、若手の報道や司会のアナウンサーは、話し方の形が決まっています。なぜなら、全国津々浦々に、正しくことばでその内容を伝えるのが、彼らの本業だからです。つまり、アナウンサーは、発音、滑舌、高低アクセント、イントネーション、そして、共通語に関するプロ、そして報道、伝達のプロといえます。

たとえば、発音本位に考えると、母音アイウエオは、それぞれ区別した方がよいので、普通の人よりも際だって、異なる発音をします。その方が明瞭だからです。そのために日常からやや離れた、くっきりと聞きやすい人工的な言語となります（ちなみに劇団四季の目指すような日本語も、これに類します）。

発音とは調音、構音のことであり、音を構じさせるのです。音を他の音と区別しないと、曖昧もこととなります。

しかし、共通語というのは、東京のことばそのものではないのです。

これをやや深読みすると、私たちのふつうの日本語が音声としては、初期の放送に耐えなかったのかもしれない。当時は、アナウンサーや役者は、大きな声、エラの張ったあごのしっかりした人がよかったといわれます。当時は音響が悪かったため、そういう人の方が、マイクに声が集まりやすかったからです。それに対し、役者はトタン屋根の体育館で雨音の中などという悪循環で、遠くまで声が聞こえるためには、地声の強さが求められたのです。

本来、日本語は、少し高めに発した方が、発音がわかりやすいのです。しかし、小宮悦子さんはキャスターを引き受けるにあたり、声を低くしたそうです。それは、信頼や説得力を増すためだったといえます。同じことを、私はイギリスを再建したサッチャー首相について、聞いたことがあります。

○お笑い芸人と声

今の若いTVタレントが、映像がフルハイビジョンとなり、小顔がもてはやされるようになったのは対照的です。今のしょうゆ顔で、声も細くなってきた若者へのトレーニングは、けっこう多くの問題を抱えているのです。あごが小さく、噛む力も弱く、多くは顎関節症です。

でも、お笑いのM1グランプリあたりでも決勝進出レベルにくる芸人さんは、声がありますね。

テレビ番組「レッドカーペット」などでよく見られたお笑い芸人と、そのネタ声（肝心の声は、伝えられないのですか）をとりあげてみます。

U字工事「かしこ かしこまりました」

ハム（諸見里大介）のしゃくれ、サ行が「しゃししゆしえしよ」になります。

我が家（坪倉由幸）「いわせねーよ！」

ダブルタッチ（西井隆詞）「お前、ナニヤツテル」「～たり、ラジバンダリ！」

ゆってい「わかちこ！わかちこ！」

はんじゃ（金田哲）「～ねえし！」

マシンガンズ「（女って）めんどくせえ」

響（長友光弘＝みつこ）「どーもすみませんでした！」

もう中学生「～だねえ！だよ！」

ものいい（吉田サラダ）「ちがうか！」

渡辺直美 ビヨンセなりきりエアヴォーカル

ななめ45℃（岡安竜介）駅（車掌）ネタ

どきどきキャンプ（岸学）ジャックパウアーのものまね

ハイキングウォーキング（鈴木Q太郎）「ごめんねーごめんねー」

天津木村 エロ詩吟

いかばかり蚊 チェンバル語

THE GEESE いい声110番

キングオブコメディ「～みたいない！」「～的な！」

オードリー（春日俊彰）「トゥース！」

Wエンジン「惚れてまうやる！」

麒麟川島の低音「キリンです」

スピードワゴン（井戸田潤）「アマーイ」

いかがでしょう。どれも、個性豊かな声ですね。

○目でみるもの、みえないもの

スポーツなども日本人は、海外の一流のコーチや選手を入れると比較的、早期に追いつき、トップレベルの成績をあげることもしばしばです。野球は、ベースボールに追いつき、サッカーもワールドカップで予選を突破できるレベルになりました。なでしこジャパンは何と世界一になりました。バレエや

耳についても、これまでの日本人の指揮者やピアニスト、バイオリニストの活躍をみれば、異文化というハンディキャップをみると、誇れるべき成果がみられます。

唯一、そこまでの成果があがらないのは、オペラ歌手やポップスのヴォーカリストではないでしょうか。もちろん、邦楽でのハイレベルの芸はありますが、日本人が未だに世界レベルになるに至らないものとして、歌手や役者がいます。役者はちらほら評価されていますが、それなら、役者は長谷川雪洲、オペラには藤原義江など、昭和の頃までの方が大スターがいました。

三代はかかるといわれたバレリーナでさえ、ダンスでもモータウン・アポロでも上位にいく人が出ましたが、歌は相変わらずです。

話を戻して、つまり、日本人には、日常の中で、あるいは初等教育の中で、あまりに音声表現の必要が問われず、著しく低いレベルのままであるということです。物言わぬがよしとされた日本ですから。むしろ、寺子屋時代から昭和までの方が、しっかりと声をつかんでいたかもしれません。日本人の声の力の最盛期は、ときをあげ、名乗りをあげていた戦国時代の武将たちだったかもしれません。巷をみても声を使ってきたのは、漁師など、あとは庶民の祭りのなかではないでしょうか。

○音声に苦勞する日本人

私はこれを日本語の音声面の単純さと使い方にも起因すると考えています。

日本の若者は、成人になる洗礼を受けないので、ことば遣いということでは、苦勞しています。

sample

日本語には、自称、他称などにさまざまな言い方がある以上に、敬語という特別な用法があります。今の若い人は、体育会系の部活動などをやっていなければ、バイトをするなかで、はじめて大きな声で挨拶をする必要性にせまられます。

声がうまく出ないから、メンタル面で参ってしまう人もいます。ここのところ、メールでのコミュニケーションが中心になったため、さらに対面した相手との声でのコミュニケーションスキルは、低下しています。これらは、音声コミュニケーションの問題です。

ただ、日本では、内容が音声になれば、伝えなくても伝わるというくらいの甘えで、大して深まってはけません。そうであるからこそ、カラオケや自動音声装置などが、日本では発展してどこにでも使われるようになったのでしょう。

駅のホーム、車内アナウンスから自動販売機までにみられる、不必要な音声の垂れ流しは、過保護を求める日本人の甘えと相まって、外国人には驚くほどの無神経な騒音となっています。

音声文化を大切にしていたら、ここまでぞんざいな声の氾濫はないはずですが。

○日本人は声で伝えないようにしてきた

日本語の文字が複雑に発達したのは、その辺りの事情があるのかとも思います。

私たちの国語の時間は、読み書き中心でした。音楽の時間は、鑑賞と楽器の演奏中心で、合唱は日常を大きく離れた特殊領域のようでした。

日本の歌は、もともと見知っている内輪のなかで使われました。一対多で見知らぬ人に向かって歌われたものでもなかったため、表現もインパクトや新鮮さよりも、心安まるものに偏っていました。

日本では、フランスのエディット・ピアフやゴスペルのマヘリア・ジャクソン、ジェームズ・ブラウンのような声は、使われませんでした。天才歌手、美空ひばりの歌声でさえ、どちらかという、内に感じさせる声であり、外へアピールするものではなかったように思えてきます。この本音と建前の違いを同包するような日本人の歌の声については研究を続けたいと思っています。

たとえば、ファーストフードでのアルバイトの元気で明るい声、それは以前の、やはり日本独自のエレベーターガールやコールセンターの応答のキレイな声の延長上にありますが、さらに近年、子供っぽくなりました。そこに、日本のアナウンサー、ナレーターへの傾向をみることができます。キレイ、ウツクシイ声なのです。

つまり、それらはビジネスとして、一線を引いた無難な声なのです。内容を伝える声、つまり、読む声であって、心が休まったり、心が動かされる、伝わる声ではありません。そこまで他人の心に入っていないようにしているのです。

その代表が先述したアナウンサーです。アナウンサーの声に比べて、ラジオのパーソナリティの声を思い出してください。深夜放送の語り口には、とても心を動かされたため、笑ったり泣いたりしますね。個性的なその声は、その人だけのものです。それは決して美しいきれいな声ではないのです。

とはいえ、今や歌手から落語家まで含めても、ラジオやレコード全盛期における声の力には、及ばないようです。

A	B
合唱	ゴスペル、フォーク
アナウンサー	パーソナリティ、DJ

○声よりもしぐさがものをいった

日本では伝わる声よりも、伝える声が優先されてきたと思うのです。一方で、こうもいえます。

声で伝えなくとも伝わるようにしてきた。伝わるのは声でなく、しぐさを察することで高度に伝えてきたのです。

女性の場合、この傾向は顕著です。お母さんの出す、子供を叱ったり、夫婦喧嘩をするのは、伝わる、低く太い声です。それに対し、同じお母さんが学校の先生や外からの電話に出る声は、伝える声です。とても高く細い声です。1オクターブくらい違うこともありま

A	B
高い	低い（しぜん）
細い	太い（しぜん）

私はこれを「声の敬語」といっています。ここまで相手やケースによって、声を使い分けるのは日本人特有のことではないでしょうか。外国人には、日本人の妙齢の女性の高音の声、特にTVに出てくる女性の高い声に耐えられないという人もいました。日本人は大人にもロリ声（ロリータ声）を期待する文化があるのです。これこそが、日本のアニメ・マンガを世界に認めさせた要因ですが、昔から子供性愛や暴力の描写が犯罪や違法になる外国人にとって、そうではない、日本にはアドバンテージがあったのかもしれない。

楽屋裏で、魅力的に騒ぐ子供たちが、合唱になるなり、同じ顔、同じ口の開け方になる。確かに、一つの美的制御された世界のあるのを感じ取る差があるとはいえ、私は好きではありません（同様に、日本のミュージカルにも、私はそう思うのです）。

○いつの世も説得と謝罪には、伝わる声が必要

日本では唯一といってくるくらい、伝わる声でなされてきたケースがあります。それは、人への説得と謝罪です。つまり、ビジネスの中でも一線を越えた場合です。しかし、このケースも日本では、声というよりは態度、しぐさ、表情の方が大きいのかも知れません。この二つの声については、特に大切なので、後でまたとりあげます。

これらを電話で行なうというのは、音声だけでの特殊なケースです。本当に重要なときは、膝をつき合わすことになりま

面接、説得、謝罪に使っている声から考えてみましょう。

人生を転じるほどの数少ないチャンスに、声が大きくあなたの信用性を伝えているのです。本当にあなたのことが伝わっていますか、その声で…。

○会話型社会と対話型社会

音声コミュニケーションでは、伝え手と受け手の間を声がつなぐわけですが、ここでいくつかのタイプがあります。

命令、指示 上 → 下
報告、連絡 A → B

会話 A ↔ B
対話 (A ↔ B) ← C

ここで会話と対話は、どう違うのでしょうか。

簡単にいうと、話している二者間だけでわかるのが、会話です。対話というと、一対一でないイメージがありますね。一対一でも、そばに傍聴団など、二者間のやりとりを聞く人の存在が感じられます。対話集会は、労使であれば、経営陣と、労組の幹部がやり合うのを他の社員がみているようです。裁判なども、この対話をベースに組み立てられています。

私が思い当たるのは、内（自分と身内）一外（よそ様）の関係しかない日本では、ほとんど会話しかなかったということです。寄り

sample

合いでも、内に入ったメンバーとしての会話でしかないということです。

企業でも、社外取締役や監査の必要性のあり方は、日本人には難しいものだったのでしょうか。未だに日本では、第三者的チェック機関は、空回りしていて、二者のどちらかに取り囲まれているのが大半です。政治も、自民党、民主党、同じ考えの人です。企業は談合に…、やめましょう。

身近なところでは、電車内での化粧や飲食です。同じ車両内に知り合いがいるとやめるでしょうから、その人には、知り合い以外の他人は目に入っていないのです。欧米では、内の前に個人があり、親しくても、親しくなくとも、他人は他人、自分外（内外）の関係となります。親しさによって、しゃべり方は変わりますが、日本人ほど大差はありません。兄弟でなくても、上司でも今日会った人でも、打ち解けたり、ファーストネームで呼ぶのは、そのためです。

極端にいうと、欧米では、相手と話している内容が、第三者にもそのまま伝わる対話型になっているということです。私自身、身内としゃべるときと、知り合いとでは、スタンスもことばも声の使い方も変えます。TPOや相手によって、細かく変えるのは、日本の社会では当たり前です。ですから、逆に主語がなくても、誰のことかわかり、通じます。

ところが、英語で話すときは、語学力を問わず、対話型になるのです。つまり、公の場を前提にした形に、ことばも声もおのずとそうならざるをえないのです。

日本語より外国語の方が話すのも、書くのもはっきりとするのは、日本語の曖昧さを象徴しています。グローバルな時代、それでは通用しません。

私のところに、外交官で、外国人との論争で語学力は負けないが、長く話すと声があがるので悔しいとヴォイストレーニングにいらした方が三人もいました。

○あなたは伝わる声を使っているのか

私に黒人の知人がいます。年に何回か、私のスタジオで会うのですが、そのとき彼は、5メートルくらい離れたところで足を大きく開いて座り、このスタジオに響く声で話すので、私もつられて対応します。きっと私たちのこのときの声は、マイクなしで体育館に大勢の客がいても、伝わるでしょう。ちょうどNYなどで、空いている電車の席に向かい合って座って、話す場面を思い浮かべてください（映画などでもよく見ませんか）。

私たち日本人では、考えられない音声の距離感覚です。単に体が大きいからではありません。もともと、彼らの言語も声かひびきやすく作られているのです。

かつて、教会では、高音は天井（ドーム）に、低音は床に響かせて歌っていました。私はリスボンの町を歩いたことがあります。石畳の細い道を両脇に石造りの家がきちんと並んでいるために、何百メートル先から、ファドとギター之音が聞こえてきたのです。湿気の高い日本とはまるで声のひびきが違うのです。

つまり、日常の言語音声において、彼らは、共鳴については私たちよりもずっと恵まれており、その上に、そこで感覚的に声をひびかせていきます。結果として、声か鍛えられているわけです。

欧米の文化を、目で見えるものから取り入れてきた私たちにとって、音声＝声での表現力は、最後の砦のように立ちばまっています。ステージでのしぐさ、表情、大道具照明、ストーリー、脚本、詞、歌ならメロディと詞、次に音程とリズムの順で追いついた今も、声の問題では、初心者に近いといえます。

スピーチ、ディスカッション、ディベートという勉強も一時、盛んにはなりましたが、今の若い人は、徹底的に相手をやり込める討論も経験していないでしょう。そのため、ことばにとらわれ、声の

中の真意の見えない人も、増えています。声のことを学んで、耳を鍛え、相手のことばのうしろにある本意を読み取るトレーニングは、どんな人間関係においても必修です。

最近では、マイナスに受け取られることばをプラスに受け取られることばに変えるマニュアルなどが出ています。しかし、ことばを知識として頭でばかり学んでも、体には身につかないでしょう。ことばも大切ですが、同じことば一つでも、声の使い方で大きく違ってくるのです。肝心なところほど声かモノを言うということ、この機会にもう一度考えてみてはいかがでしょうか。

○日常言語音声力を鍛えよう

私は若い頃、TVでグラミー賞やアカデミー賞でのスピーチに何度、感動したかわかりません。スピーチの内容も構成も表情も、声の使い方も、人間技に思えませんでした。私がアメリカにかなわないと思ったのは、そこに出る何十名も受賞者が全員、そのまま作品にできるくらいの高レベルなスピーチであり、手本のようにアドリブも効いていたからです。どこまで役者の勉強をすれば、あのようになれるのかと思ったものです。しかも声の力が个性的で、強力なパワーをもっていました（勉強には、こういうイベントのスピーチシーンや映画の裁判の弁論シーンを何度も聞くことをおすすめします。日本では、裁判員制度も始まりました）。

しかし、考えるまでもなく、彼らは日常であのような対話やスピーチをしている国を代表する表現のプロなのです。まさにこれは、基礎としての音声表現力での国力の差でもあるのです。

外国人の一般の人たちの声や話も、日本人なら役者レベルにあると考えるとよいかもかもしれません。特に欧米の言語は、日本人からみると、演劇的なことばです。説得をして人を動かすことばです。

つまり、外国に二十年も住んでいたら、外国語か話せるように、外国に二十年も住んでいたら、声も息も話す力も鍛えられるのです。

知識は時間と比例しますが、感覚は必ずしもそうはなりません。直らなかつたり、もっと時間かかかることもあります。やりようによっては、すぐに直ることもあります。そのために、このヴォイストレーニングをお勧めするのです。

メンタルについても鍛える必要があります。「ものを言い切る」には、責任と覚悟と勇気がいるということです。そうしないと、心身も伴わず、説得力を支える声も息も出ないのです。

※お勧めのDVD 「評決」 「12人の怒れる男たち」 など。

アーティスト論特別 Vol. 22
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)

「Yesterday Once More」 カレン カーペンターズ

しっかり深い音が、軽やかでやわらかい。もしくは軽やかでやわらかいが、深くしっかりしている。とくに何も考えず、さらりと自然に感じるままに歌っている印象を受ける。あまりに簡単そうにやっているが、声の質だけでなく、バランスが心地よく巧みで、ずっとAメロだけでも満足できてしまいそうなほど、他のアーティストと比べることのできない魅力がある。また、多くのアーティストたちがそうであったように、彼女もまた幼いころから兄と一緒にドラムなど様々な楽器を延々と演奏しながら歌ってきた。よく聴くことができるだけでなく、聴いてそして豊かに演奏する出せる優れた感覚やセンスをもっていることを感じる。

sample

ピアノだけのシンプルな始まりから、静かに語りだすように、カレンのほんとに何気ない美しい出だしに、初めて聴いた当時、一気に惹きつけられたことは今も鮮明に記憶に残っている。英語も、癖がなくきれいな発音で、かつて英語ラジオ講座でもよく流れ、高橋まり子さんなど日本の歌手たちも彼女の歌を参考にカヴァーしていた。

歌詞のラジオから流れる若い頃大好きだった歌を懐かしむ主人公の心を、共にその温かさ切なさを織り交ぜながらハーモニーがより引き出していく。サビに入る前に、Bパート“but they're back again”と歌詞と共にどこかうれし泣きを感じさせるような切ないハーモニーへと展開をし、サビへと期待させ、青空になっていくようにサビへ入っていく。“Shalalala”と一拍めにShalaと最高音がくることで、主人公の純粋な喜びがサビに気持ちよく溢れ、Still shines~や So fine~とその気持ちが消えないような余韻も感じられる。記憶に残る深いところへそっと置くような、聞き手に浅はかにならず、心地よく聴かせるセンスをカレンを聴いていると感ずる。

そして、例えばちょっとした子音の扱いや裏の拍に入る音とそこにぴたっと入る言葉の扱いなどのことや、流れを淀まないようにするとか、無駄に色づけがうっかり入ると下品になりかねないとか、細かいところをみて実践していけば、それなりにたくさん参考にはなる。しかし、ただそんなことよりも、本当にみえてくるのはこの彼女の稀有な魅力である。

レオン・ラッセル作のスタンダード A Song For You を聴いていても、多くのR&B、ゴスペル出身の歌手たちがもの凄いの声と音域を使いながらパワフルにカヴァーするなかで、カレンは彼らとはまた違うアプローチで、他と比べることすら思いつかないほど違う手ごたえやきめ細かさがあり、芯の通った彼女の魅力に、一人の歌い手として圧倒的な存在感を感じる。

荒井光子 (シャンソン歌手)

ミュージカルの舞台を連日同じテンションで続けること自体があの年齢になってくると体力が必要とされること。彼女は続けてきた。例えば38年間「屋根の上のヴァイオリン弾き」に出演し続けてきたらしいが、年齢を経て配役されるポジションも変化してきた。ミュージカルの世界だけでなく、シャンソンの世界でも彼女は自分のポジションを持っている。それは、「やり続けてきた」人だけが持つポジションだ。初めて東京へ出てきた時千駄ヶ谷の旅館に住み込みで働き始めたという。彼女は言う「美人でもなく声がよくもない私は、歌える場所では常に歌い続けてくるしかなかった。だから今がある」。今現在でもミュージカルの公演中はもちろん、舞台の千秋楽の打ち上げの後でもシャンソンのライブ出演の仕事を入れている。彼女の歌うシャンソンは他の日本人シャンソン歌手の歌唱とは一線を画している。歌う場所の大小に関わらず、言葉が前に前に飛んでくる。演歌のような音も多用する。しかしメロディにブレはない。今の由紀さおりの線を描くようなフレーズにも似ている。日本のシャンソンの歌唱方法などについて言及はここではしないが、荒井光子の歌は言葉を飲み込むことはない。しかしだからといってそれはミュージカルの歌唱とも違う。日本のミュージカルの歌唱の中でも荒井光子は別個のところにいる。綺麗に粒をそろえることや響きをあわせることが要求されるミュージカルで、彼女の声は混ざらない。誰も若い時よりも衰えてきたり、癖がついてきたりするものだが、彼女の歌が変わらないのは、聴く側から好き嫌いが大きく分かれる賛否両論な点だということだろう。そして60を過ぎた今でも新しい曲をレパートリーに入れ続けるヴァイタリティ。一昔前にはこういう人が映画界等にも、たくさんいたに違いない。歌唱だけではなく彼女のキャラクターも、いまやなくなりつつある義理人情・雷親父的ヴァイタリティにあふれている。この世代がいなくなる前に学んでおくべきだ。

♪レッスン課題曲 Vol.2

いろんな歌手で同じ曲を聞き比べる
<youtubeで聞けるかも>

○「Vieni sul mar 海に来たれ」0011

エンリコ・カルーソ
マリオ・ランザ
ルチアーノ・パヴァロッティ
ムズリム・マゴマエム
アル・パノ

全体をみていると、すごく安定したハーモニーが大部分で、ゆったりと穏やかなシンプルな作りで、Aパートはそうした始まりの中、原詞は船乗りの恋心が優美な景色にのせて描かれている。Bパートに入り、“Ma tu dormi e non pensi~”（しかしあなたは眠っていて、気にかけてくれない~）からその熱い恋心がより全面に出て、その切ない想いをより感じさせるように少し不安定感のあるマイナー色の強いハーモニーが入ってくる。そして non dorme chi vive d'amor（愛に生きる者は眠らない）、俺は眠れないんだという思いが描かれ、上へと向かいたい力が強いメロディの動きで、サビを待たずに amor と曲の最高音が一拍めに現れ、相手に振り向いてほしい、待ちきれないというような気持ちでいっぱいなのが感じられる。この amor のつかみから、そしてその後再び穏やかなハーモニーとなって、サビへと続いていく。このあたりもリストのアーティストたちを聞いていると大変興味深い。

“海においてよ、船を漕ごうよ”とサビに入り、曲の中でもとくにゆったりとしながらも、低いところ、高いところ、そして高いところから低いところへとさまざまなメロディの動きに変化をもち、優雅なワルツの中で、前向きに確信をもってラストの主の音へ向かっている。原詞を読んでいると、船乗りの恋、海においてと書かれているが、イメージを深めてみると、それは一人の人間の愛する思い、海はこの人生のようにと重ねられる。

エンリコ・カルーソ

やはり曲のつくりにも、オペラ歌手のりっぱな声映えるだろうと感じられる。そのパワフルな美声だけでなく、表現の豊富さにも大変驚かされ、曲そのもののよさを引き出した上に様々なトリックといえるほどのニュアンスもあり、もしこれがチェロなどの楽器でこのように演奏されても、またとても驚かされるだろうと思った。また時折、彼が指揮をしているように感じてしまうこともあるほど、舵をとるかのよう、オーケストラとの兼ね合いも凄い。詞の中の船乗り、海男のワイルドさと繊細な恋心も感じた。貫禄や味わい、そして描きは、恐怖心などないほど踏み込み、余裕があるうえに全身全霊で、新鮮さも感じる。声や歌唱と共に、ある意味奇抜なくらいの激しさやハングリー精神も感じられ、リストのアーティスト皆とてもすばらしいが、個人的にはカルーソの録音が強烈に一番心に訴えてきた。

さあ目を覚まし、来ておくれ。

月は波間に光り輝く。

そして僕は闇とともに君を待ちわびる。

でも君は眠りの中。君に焦がれる僕のことなど思いもしないだろう。

昼も夜も君を思っている。

来ておくれ、舟をこごう。夢見心地にさせてあげよう。

sample

さらば、お休み。また明日。
朝日が君を目覚めさせる時、哀れな僕は遠く遠くにいるだろう。
でも君は眠りの中。君に焦がれる僕のことなど思いもしない。
昼も夜も君を思っている。
来ておくれ、舟をこごう。夢見心地にさせてあげよう

君を知ったあの日から
僕は君への愛ゆえに希望も平穩も失ってしまった。
君は最も美しく、バラよりも気高い。
君は光り輝く空の星、大地を照らす光。
さあおいで。舟をこごう。夢見心地にさせてあげよう。
(Lab 直訳#Δ)

ああ 起きてよ君 月は
この海を照らす
来てよ来て急いで舟に

※でも君は眠くて僕に答えず
今宵ひとり寂しく 愛する君を待つ

※※海に来て 舟を漕ごう
僕の心には君だけ
海に来て 舟を漕ごう
僕の心には君だけ

美しく美しく バラよりもっと美しい
天空に輝く星
(※)
(※※) (福島英訳)

声と歌のためのヒント

Ei Fukushima

No. 022

120130 W3

〇声とその専門化の領域

声のトレーナー、もしくはそれに似た職としての資格をつくるという話は、これまでいろんなところから持ち込まれてきました。しかし、私は次のようないくつかの理由で保留しています。

1. 定義ができない
2. 出身畑（出自）がさまざまである
3. 私以前にもすでに多くの人が名乗ったり使っているし、それぞれに実績もある。今も多くの人が使っている
4. 私的（個人的）あるいは、一門（流派）的にならざるをえない、共通化がよい面悪い面あるのは当然としても、その範囲については見当がつかない、ということです。

これには、MT（ミュージックセラピスト、音楽療法士）やST（言語聴覚士）のように、医療介護の方面から定義付けるアプローチもあるとは思われます。

見当がつきにくいのは、整体やパーソナル（フィジカル）トレーナーとも似ています。カイロプラティクスなどは、狭義に定義し、試験制度、教育体制などを整えているように見受けられます。国際的に確立できた（これは石川光男先生から今年の賀状にて教えていただいたところですが…）。

話し方などの分野も似ていて、カリスマトレーナーの周りに一門ができていくこともありますが、あまりまとまっていきません。

話し方のトレーナーは、元々話がうまいのではなく、むしろ真逆の人が、努力して一人前（もしくは一流）になったことで、そのプロセスを方法として伝えているものです。ですから、多くはメンタル的な要素に入っていきます。

日本語の話せない外国人がいて、日本語教師が成り立つように（日本人に日本語教師が成り立たないとまではいいませんが、日本人に日本語を教えるのは英語教師ほどの需要はないでしょう）、声や話や歌はかなりのところ日常化しているので、何をもって身につけたのかはわかりにくいし、基準をどうするか最大の難点です。

話のプロというなら噺家（落語家）の方で、二つ目、真打などの協会の定めるグレードも、一つの目安かもしれませんが（これも、2つの協会、2人の離反した師匠、と複雑…）。

そこからみると、楽器の上達グレードなどは、中級者くらいまではかなり簡単に作成できるのです。楽器メーカーが、行なっているのが日本らしいところですね。

それと、日本語というものにおいては、音声以外のものが主となりがちです。仮に音声でも、発音、滑舌などの正誤で判断しやすいものが、習い事としては、プログラム化しやすいわけですが。

〇声の多彩さと難しさ

これは尽きない話題なので、ここで向きを変えましょう。

なぜ私が専門家やビジネスリーダーなど多彩な人と関わりあうようになったのか、今もそうせざるをえないのかを述べたほうがわかりやすいかもしれませんが、それこそが、声というものの多彩さをまさに表すことになるからです。また、表現ということを追うと、すべてに関わらざるをえなくなるからです。声—表現に関わらない人は、世の中でほとんどいないとさえいってもよいからです。

先の整体師のように、心身のことに限らず、その人の実力処方のレベルとしてもピンキリであり、また、一人でどこまでできるかということも多分、人間であればすべてに万能とはいえないと思います。相手あつてのものなので、まさに、健康法のようなものと思ってよいでしょう（それにしても、今の専門家、特に体のことを扱う医師やそれを伝えるマスメディアの、方法と理論だけをシンプル化して、一律、誰にでも効果のあるようにとりあげる風潮は危険でもあります）。

声については、専門家のものであって、専門は何かといえば、出自（出身畑）のことに過ぎないのです。それがアナウンサーなのか劇団員（役者）なのか、歌手なのか、演出家なのか、セールスマンか、声優なのか、ということになります。ただの人でも、人生経験をたくさん積んだということでもあり、でしょう。まして人心を掌握するために声をつかってきた政治家や社長なら。

ですから、誰にでもできるとはいいいませんが、誰に対してもできるようにとってしまう危険性があります。そこで、ここでは2つのことだけ注意を喚起しておきます。

一つは、専門家というのは、自分の専門の範囲や能力の限界を知っていること。

もう一つは、専門家は、他の分野の専門家の範囲や能力を知っていること。自分よりもふさわしい人材がいるときは、そちらを紹介

sample

できる能力、人脈を持っていることです。(これは前にも述べました。)

私を頼って人がいらした場合は、いつも、私はこの2つを自らに問います。

研究所にも多彩な人材をおき、外にもそういうネットワークを持っているのは、その判断こそが専門家の価値、つまり、素人にはできない、専門家ゆえの真の強みだからです。

ですから、皆さんは次のことを覚えておくとよいでしょう。

1. 世の中に万能な人はいない
2. その専門家の専門領域と、その専門外を知ること(本人に聞いて、きちんとそういうことを話せる人はとても少ないはず)
3. 今、ここでの判断が、正しいとは限らないし、ずっとその疑いはあってもよい。

あなたにとっての世界一の優れたトレーナーに会うのは、あなたが優れていくことによって、そのあとに起こってくればよいことです。

ですから、私は、それを妨げない努力をしています。私よりもふさわしい人を紹介するというのも、医療等でないとわかりにくいものですが、そのためのよりふさわしい判断力をつけられるレッスンやトレーニングをセットするように心がけています。

〇声の可能性と限界

専門家とは、わからないことがあること、わからないことについてはわからないとはっきり言える人です。これが今や、何でも努力すればできるなどという方を説得する傾向の強い人ばかりです(本人さえもできていないことや努力していないことも多いのです)。

トレーニングは誰でも始められ、やることはできますが、それを人に問うことにおいては可能性よりも、限界が突きつけられるものです。その第二の壁を破ったり超えたり、見極めて方向を変えたりするために、トレーナーやメンターを使うべきなのです。何よりも、自分にどうなのかは、自分で判断するしかないということです。

それでも多くの人には、好き嫌いや他人の評判や構成などに価値をおいてしまうものです。その眼をくもらせないためにレッスンがあります(その眼をくもらせてしまうレッスンのほうが多いのは、甚だ問題です。どうも、きちんと観る眼を求めている人が少ないというのは、よく感じます)。人間的、性格的に好きなトレーナーといたいというだけが望みというケースもよくあります。

あなたの才能の発掘と、それを活かす学び方を身につけていくのがレッスンのはず。そうであるならば、楽しいことばかりではありません。己を知り、限界を知り、そこから可能性を、努力して得ていくのですから。つまり、目的は目先でなく、その一歩先にあります。

医者も整体師もプロデューサーも、分野を問わず優れた人はそういうことをよく知っています。彼らは知識や時代、歴史、先人やライバルから学びつつ、現場で最良のセレクトをします。本能的、直感的なものを大切にしつつ、科学的・客観性をも整合させようと日夜努力しています。しかし、それはすぐに結果の出るものではありません。

このような未熟な分野で、未熟な人の集まる場所では、科学や理論といいつつ、もっともそこから離れたもの、偶然の経験や実験、少ない症例などで自己証明だけを主張している方も少なくありません。

大切なのは、仮に自己否定することになって現場で効果をもたらすもの、短期でなく長期にもたらすものを見抜く先見力です。

未熟な分野は未熟な人が集まります。心でなく頭であれこれ考えて判断して、多数決のような感覚で判断します。その結果、いつまでも烏合の衆から出られなくなりがちです。

声や歌でいう日常のものがうまく育っていないというのは、確かに現実です。ある意味でその未熟性の結果なのです。ですから、そこを見据えて、自分自身の判断を保留しなくては、一つ上に昇華しないのです。

ヴォイトレが複雑になっているのは、心身の問題、未熟さが声に結果として出てくるからです。

気分がよいとき、体調のよいときの声が良いのは生命体なら当然で、レッスンの目的にとることではありません。ただ、現実によくのヴォイトレは、その前提(入口)のはずのことが目的化しつつあります。そのため、トレーナーも心身リラックスに重きをおかざるをえません。もちろん、病気や医療の副作用で人並みの声のリハビリが最終目的の人もあります。彼らには、日常を取り戻すこととして、それが大切です。

しかし、目的をアップすることでもっとも効果のあがる人が、そこで満足することはもったいないことです。そのために必要性をアップさせる、モチベーターが主流となりつつあるのが、ヴォイトレに限らず、今の日本人の大半ではないのでしょうか。

私にとっては、レッスンにヴォイトレそのものよりも自ら生きてきた人生の経験の力を使うのは嫌なことではありません。しかし、そこはまだ未熟、世の中には人生の大家はたくさんいます。トレーニングとうまく使い分けてください。

120219 W5

〇声の基礎

このところ、何回目か数えられないくらいに能や狂言観劇することになり、最近はずべてのせりふが入ってくるようになりました。慣れとは恐ろしいものです。邦楽、特に長唄、詩吟の指導などもこのような経験があったら、もっと根本から体現できていたのでは、と思います。

思うに歌から始めて、カンツォーネ、オペラからシャンソン、ラテン、エスニック、さらにはゴスペルからミュージカル、ジャズ、落語、お笑いへと、相手も役者、声優、一般の方と時流に翻弄されつつ、ときにおぼれたり、はまったり、何とか泳ぎきって、日本の芸と、片やビジネスマンや経営者の声に接している今があるのですね。

形のあるものに対しては、形をこわす。それが体制や権威や伝統のようなもので、つちかわれていて、こちらが微力に尽きるときには、その根っ子の部分で専門性を発揮しながら、時間をみて、本質を把握して少しずつ応用していく。

これは私が若く無力なときに、高名もしくは実力のある歌手、演出家、作曲家などに学んできたことです。

ヴォイトレにおいては、それは、発声器官や体、呼吸、共鳴という人間としての共通の体という楽器、そして、次代や国を超えて人の心を動かす一流の表現、と両極ということになります。

アナウンサーは、発音、アクセント、イントネーション、ナレーションのプロ、発声の専門とはいいいがたいとも思います。報道で問われる正しい伝達と、芸術の感動の伝え方は違います。美しい声と印象に残る声も違います。もちろん、一流のレベルにおいては職分よりもその人個人が問われるので、こういう比較は一般論でしかないのですが。

声の基礎づくりについてみていきましょう。

sample

第一レベルが心身の基礎。スポーツ選手に対するメンタルトレーナー、パーソナルトレーナー（フィジカル）、マッサージ、整体師、医者、栄養士

第二レベルが、専門へ特化するためのそれぞれの基礎。たとえば野球であればバッティングコーチやピッチングコーチとなります。つまり、それぞれに目的も専門も違っているのです。

ヴォイトレも、大きく3つに分けると、

- A. 表現、本番、ステージ、レコーディング —ディレクター、プロデューサー
- B. 歌唱 —作詞作曲、アレンジャー、SE、ヴォーカルアドバイザー
- C. 発声 —ヴォイストレーナーほか

もちろん、私は、A~Cを通して見る立場ですが、それぞれの専門家との共同作業をしています。Cは声楽家のトレーナーと発声の基礎づくりのところで行なっています。このもう一つ基礎に、第0（ゼロ）レベルとして

D. 健全な心身

というのがあります。これも最近大きな課題です。

そこで私は、医者（音声専門）、整体師、メンタルトレーナー（心療内科、精神科医）、ST（言語聴覚士）、MT（音楽療法士）とも連携を深めています。

最近、広義のヴォイトレに、ジム、ヨーガ、占い、ヒーリング、レイキなどあらゆる心身運動の分野が混在してきているような感じがします。トレーナーが、他の専門や関心をもっていたらおのずと、これらは混じってくるものです。それは、声が日常生活とともにあるからです。ただし、セラピーの方向については、医療などの専門家以外の人と言及するようなことは、気をつけなくてはなりません。

○2つの面からのアプローチ

私も多くの専門家と交わりつつ、結果として多くの分野の勉強、研究をすることになりました。つまり、声を扱う以上、拙書、ヤマハミュージックメディアの「声のしくみ」で明らかにしたように、人間の活動領域全般に関らざるをえないからです。今も大学に行ったり、教育関係者とも、いろんな研修や研究をしています。

ここでは、主として次の2つの面からアプローチしています。

- 1. 心身、自己の確立
- 2. コミュニケーション、表現

参考までに、学校での教科としては

国語—日本語、読む聴く、朗読劇、せりふ
理科—物理、音響音響、生理—生物、成長、発達史、遺伝学、骨相、考古学

英語—語学、外国語、発音、聴きとり（ヒアリング）

社会—日本、世界、歴史地理

音楽

体育、保健、成長期、老化

文化人類学、解剖学、哲学美学

大まかには、国語、物理、生物、体育、音楽がメインです。

ことにヴォイトレにおいては、声の表現のあいまいさから、まわりの条件から本質が隠されてしまうことが多いのですが、私のヴォイトレは、シンプルです。必要なのは、その人とその声だけで、それなりの人はすぐわかってくださいました。もし信用やレベルということが知りたいなら、私と私の声で実現してきたところだけです。

もちろん研究所としては、私の選んだトレーナー、スタッフに、外部の協力者との総力で、あなたに対応することとなりますが。

せりふも歌も、ステージもレコーディング、放送などに必要な声も、いろんなものの総合物です。だからといって、それを一緒に考えるのは、あまりに乱暴です。

野球チームなら、優勝という目的に向けて時間軸（タイムスケジュール）とともに、チームメンバー（構成）とともにメンバー一人ひとりの問題をみるでしょう。ここでも一人のなかのいろんな問題をみていきます。

レッスンは、いろんなレベルいろんな目的で行なっていますから、ピアノをつけたり、マイクやライトを使うこともあります。しかし、それは、一つ上の目的のためです。声をみるなら、声をみればよいし、そこから声を直したり、鍛えたり、変えたりしたらよいのです。

○ハイレベルなレッスンとは

私が声と発音を分けるのは、発音の方がチェックしやすく、誤りを直しやすいからです。歌でも音程やリズムをミスするなら、そこを直そうとしますが、それとヴォイトレとは、一時、あるいはずっと分けなくてはいけないこともあります。

昔から、歌のレッスンというのはありましたが、私の考える本当の意味でのヴォイトレは行なわれていませんでした。オペラでも、そこを飛ばして、歌唱のテクニックの方から発声を始めていたのです。まして、ポップスでは、作曲家がピアノでメロディ（リズム）を教えて、歌詞を覚えたら一丁あがりでした。

それでも日本では歌心というものを、若い歌手志望者は、音楽の専門家の住み込みの生活のなかで仕込まれたわけです。この「歌をトータルで伝える」と、「その環境や習慣を与える」というのは、素晴らしい素質のあるものに対しては最高の教育法ともいえます。

あたかも、芸人や役者は舞台上に立たせたら成長する、子どもは川に落としたり泳ぎを覚えろといった、ハイレベルでのハイリスクな、それゆえ、真の天分のある人は、早く大きく育ったともいえます。

そんなやり方は、今の日本ではなかなか続かないでしょう。これらはもともと、抜きん出た力のあるものを師が選ぶというシステムの上に成立したのです。それは、日本の伝統芸能や相撲などにも通じます。欧米ではすぐれたアーティストがプライベートで似たようなことを行なっている例があります。世界中から天才を集めて教育するのです。

それだけの才能や素質にめぐまれず、頭でっかちな現代の日本人はこういうシステムをまさに頭から否定しますが、それだけの修行をしていない者、その境地まで達していない者が何を言っても仕方ありません。

嫌だからやらないというのも、アーティストの特権ですから、私は本人の意見を尊重します。しかし、それを嫌と思うところで嫌と思わない人に負けているともいえます。

真に世の中にでていく人にとっては自分の好き嫌いなど超越しているのです。

「私が」「私が」といっていると、レッスンの効果も限られたものになることはこれまでも述べました。

声に日常性のなかでこれまで培われて動いているのですから、そこでハイレベルにするには非日常性、とても高い必要性を与えるということなのです。それこそが、トレーナーの真の役割だと思っております。

sample

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。

120303 WO

<レッスンメモ>

よい声、よい歌についての基準

しぜんであること

車でかけっぱなしにできる

うるさくない

リズム メロディ 日本語

深いポジション フレーズ

1. 生命力 立体感 (3D) メリハリ 古くない
2. 自然 シンプル あきない 耐えうる
新鮮 一体感 統一感 フレージング
3. 音楽リピート効果 構成展開
もりあげピーク おとしこみ
4. リズム処理グループ ハーモニー (伴奏)
メロディ処理
音色処理
5. ポピュラリティ
6. オリジナリティ
7. 劇場効果

研究所のトレーナー共通Q&A

Vol. 021 (111114-2)

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. 風邪や声などの病気とその対処法について

A. 喉については、乾燥する部屋では加湿を充分にすることです。病気は、まずは規則正しい生活、食生活を正すにつきます。あとは、ストレスと声とはとても関係があります。ストレスとうまく付き合う事も頭に置いておきましょう。(b v)

A. 声を仕事に使う人は、一般人よりも喉を傷めやすいものです。ときには、現場で無理に声を使わなければならない場合もあります。また、多少の風邪は薬を服用して声を使わざるをえないケースもできます。そんなときは、多かれ少なかれ喉を傷めてしまいます。使い過ぎたり、風邪で無理をした喉は、休めることが一番ですが、いつまでも休めていても、かえって回復は遅くなるものです。声をマッサージするつもりで、弱めに頻繁に声を使って、血行などを促進すると、早く回復するようです。もちろん風邪の場合は、風邪自体が治るまでは、喉も休めるほうが懸命です。そして、風邪が抜けから、声のマッサージを始めましょう。(b 三)

A. 声の病気というのはなかなか素人では難しいものです。のど飴をなめていけば声帯の腫れがひくかということとそんなことはありません。声帯は気管の中にあるのですからのど飴をなめてもそれは食道を通過して胃へいきます。

私はすぐ病院へ行くようにしていますが、症状がひどい時には筆談にします。病院から処方される、主にトランサミンという消炎剤をのんで、漢方の響声破笛丸を飲み、蒸しタオルを作ってひたすら口にあてています。こうすると蒸気なので気管内にある声帯にまでとどくのです。

病気といっても目に見えない箇所ですので、専門医の鑑定や、内視

鏡などで声帯をはっきりと観察してもらふ必要もあると思います。(b Σ)

A. 一番多い病気としては、風邪ではないでしょうか。これにかかったことはない人はいないと思いますし、一番、声を出す作業をする上で、困ってしまう病気だと思います。風邪を引くと、体力を消耗することはもちろん、テンションも下がりが味になってしまうかと思いますが、たくさん、歌う場を踏むうちに、必ずしも、よいコンディションで歌えるとは限らない、ということを経験することと思います。ひょっとしたら、良いコンディションで本番を迎えられことのほうが、少ない、という方もいるかもしれません。

ですから、大事なシーンに、風邪を引いてしまった、といふことに、まず、あまり、落ち込まないことです。風邪は、どこからともわからず、突然やってきます。これは、充分の気をつけていても、引いてしまうときは、引いてしまうものだとは私は思います。

一番大事なのは、ちょっとでもおかしいな、と感じたら、早急に、かかりつけの耳鼻科に行くことが大事です。どこが、どのくらい悪いのか、それは、専門医にしかわかりません。ひょっとしたら、思ったより、悪いかもしれませんので、とにかく、早い治療をおすすめします。そして、よく休むこと、よく食べること、そして、体を温めることが大事です。(# Ω)

A. 声の病気…で皆さんがまず思い浮かぶのは、風邪ひいた時ですよ？！風邪をひいたな？！と思ったときには、まずはよくうがいをして下さい。できる人は鼻うがいをしても下さい。これ以上喉や鼻の粘膜を乾燥させてウイルスが付着しないようにします。

そして、水もよく飲んで下さい。これも、ウイルスが喉の粘膜に付着しないようにする効果があります。もちろん、手洗いも。熱がないなら、身体に付いているウイルスをシャワーで洗い流すのもいいです。それから、熱がある人や、その症状にあわせて薬を処方してもらって下さい。

そして、あまりしゃべらない。歌わない。ここが大事です！！喉が腫れている時に、どんなに練習したところで喉の腫れがひどくなるだけですのでやめてください。もしかすると、そんなときに歌ってひどくなる場合は、声帯疲労や声帯結節、ポリープなど…。もっと大変なことになってしまいます。

病気が治ったら、ゆっくり呼吸法やハミングなどからゆっくり声帯を鳴らすようにしましょう。最初から、大きい声で歌ったりしてはダメです。

声帯疲労や結節、ポリープかな？！と思ったときは、すぐに耳鼻咽喉科に行って喉をカメラで診てもらって下さい。

こうなったら、休むしかありません。一番早く直す方法は、しゃべらない。歌わない。よく休む。よく睡眠をとる。吸入する。

喉は、睡眠をとることしか休める方法はないので、十分に身体を休めて治るのを待つしかありません。

もちろん、病院で様々な薬や栄養剤も頂けるとは思いますが、ここまでにならないよういつも気を付けているのが最も重要なことです。(# Δ)

A. 少しの変化に過敏に反応しすぎるのはよくないのですが、もし気になる症状が続くのであれば、まず耳鼻咽喉科へ行くことをお勧めします。

声の不調は、声帯そのものの故障だけでなく、逆流性食道炎などの内臓から来るもの、ストレスなどの精神的なものから来る場合もあります。ですからもしかしたら耳鼻咽喉科ではなく、内科や神経内科で診察してもらふ必要がある場合もあるかもしれません。そこをインターネットや本で調べて勝手に症状を判断してしまい、市販の薬を服用してしまうと危険なことになる可能性もあるのです。

声の調子を崩している時は、ついつい不安になって声を出して確認

sample

してしまいがちです。医師からのOKが出るまでは、休息もトレーニングのうちと心得ましょう。

最近では風邪や気管支炎なども流行しています。病気に対処することも大切ですが、普段から体調管理には留意することが不可欠です。（#A）

A. 長時間の練習、疲労感がありながらの声の酷使、突発的にまたは頻りに怒鳴ることが多いなど様々な原因により、声帯に異常をきたすことがあります。風邪を引いていない、元気なはずなのに声が本調子ではない、違和感があるなどいつもと違う状態が続くときは、なにか心当たりがないかここ最近を振り返ってみてください。声帯がむくんだり充血しただけでも、歌う・声を使う仕事をする場合は、すぐにいつもの調子ではないと感じるものです。（#α）

A. 声の調子が悪いときは、無理をして絞り出して声を出すのではなく必ず息を流して細い声からでいいので響きにのせて歌いましょう。また普段から音量に頼ったりせず息と響きに乗せて歌うことで不調になることをふせぎます。また体調管理も非常に重要です。最近胃腸炎など流行っているようですが、もしかかってしまったら水分補給を必ずよくし回復するまで無理をしないようにしましょう。（#K）

A. 病気にならないためにもマスクを着けることは大切でしょう。大事な本番前などは調子が良くても予防でマスクを付けることをお勧めします。冬は乾燥するので部屋の加湿も良いでしょう。それでも何か気になる症状が出てきたら直ぐに病院に行くことです。疲れたら休むことも忘れずに！（b山）

A. 一番いいのは先ず病院に行くこと。なるべく専門の病院がいいです。とりわけ耳鼻咽喉科を専門とする、歌手さんや俳優の方が行くような病院がいいです。対処法がしっかりしています。たいていは風邪がもとで喉に炎症を起こして、声がでにくくなります。喉に異変を感じたら、マスクを手放さないこと。咳をすることは炎症を促進させるので、温度や湿度が変化するときや埃っぽい空間に身をおくとき（電車の乗り降り、室内への出入りの際）にはマスクを着用することが必要です。また首周りを冷やさないためにマフラーも持ち歩くといいでしょう。声を出す本番前などは、胸の辺りにホカロンなどを事前に貼っておくと、気管支も暖まり、上半身の筋肉が緩まり声が出しやすくなります。あとは一般的になりますが、うがい手洗いをこまめにやること。ビタミンをとること…など。病は気から…外出を避け、万全をきして対処してください。（b川）

A. 声帯結節について・・・声帯結節とは声帯にできるたこのようなものです（ペンだこのように考えると分かりやすいと思います）。無理な発声を繰り返すことによって、声帯のある一部分が酷使されたこのようなものが出来、声帯がきれいに合わさらなくなって声が出にくくなる現象です。声が枯れたり、一定の音域が特に出にくかったりします。ひどい場合は切除の手術が必要の場合もあるので、異変を感じたら早めに専門医にかかるとよいでしょう。（#A）

A. 喉風邪の予防：うがい・手洗い、乳酸菌入りの飲料やヨーグルトを取る。
対処：就寝時に濡れマスク（ガーゼマスクを滴り落ちない程度に濡らし、上を2、3cm位折り、鼻を出すようにして装着。）をする。（#μ）

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

このコーナーは、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まるとは限りません。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

[ジャンル] 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. 歌唱とステーキング/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/メンタル 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. ストレッチは声に良いでしょうか。

A. ストレッチ自体が発声の能力を引き出すメソッドというわけではありません。しかし、ストレッチを行うことはとても重要なことで、血液の循環をよくして全身の筋肉をリラックスした状態にすることは、喉の筋肉にとっても確実に良い結果をもたらすと思います。特に、首周辺や胸、肩、背中、お腹は、常に柔軟な状態をキープできたほうがいいです。これはスポーツの分野のストレッチの本やサイトなどを調べて自分なりに工夫してストレッチをするようにしてみてください。ストレッチの際に気をつけることは、呼吸を止めないことです。息をゆっくり吐いていって、リラックスして筋肉を伸ばすようにしてください。力まかせにストレッチをすると筋を痛めてしまいます。特に、首周辺は喉の近くなので十分に注意が必要です。（b▽）

1 Q. ヴォイストレーニングで力を抜くことがなぜ大事なのでしょう。

A. 力を鍛えることよりもまず大事にしなければならないのは、癖を抜くことです。癖の種類によって、トレーニングメニューも若干かわってくるものです。鼻にかけ過ぎて息を漏らす人、喉で息の流れをストップさせてしまう人、舌を団子にして呼吸を妨げる人、お腹を固めすぎる人、胸に力がつばってしまったり、あごに力が入る人、姿勢が猫背の人、など、またその複合をさせているのならなおさら癖をとることは難しくなります。その癖を全部とれている人はメソッドをすぐに消化しやすいですが、癖が先入観として植え付けられている人は良いメソッドを取り入れようと思ってもうまくいかない現状があります。癖を取るエクササイズにはいろいろなものがありますが、AさんによいものがBさんにも良いかどうかという一概に言えません。そういう意味で、素人同士の意見交換からよいエクササイズを取り入れるのは危険かもしれません。（b▽）

6 Q. 音量を上げるにはどうしたらいいでしょうか。

A. 息を吐く時、つまり歌うときに口蓋垂の筋肉を自在に使えるようにする事が大切でしょう。驚いたときには急に息を吸うことで眉は吊り上がりますが、これは口蓋帆挙筋などが迅速に反応しているを見て取れます。また耳の後ろの骨のくぼみがふくらむのも一つの目安になるかもしれません。声の大きさや響きを作るためのもうひとつの方法は息のスピードを上げることです。息のスピードとは息

sample

の量を増やすのではなく、流れる息の早さを上げることで、例えば水道の蛇口にゴムホースを取り付け、水の流れる勢いに強弱をつける動作を思い浮かべれば容易に理解できるとおもいますが、水道の蛇口を開いて、水の量を一定に流しておくとは蛇口を開いた分だけ流れますが、ゴムホースの先端をつまめば水量は変わらないものの、水の勢いは強くなるのが分かるでしょう。これと同じ原理で息の量は増えなくても息のスピード、つまり勢いを強くすることができるのです。(b v)

6 Q. 声の大きさや響きはどのように作られるのでしょうか。

A. 声帯で生まれる音声は本当に微弱なものです。口腔や鼻腔内の空間で増幅され素晴らしい響きになるのは、丁度トランペットの歌口で生まれた小さな音が管を通っていくことによって素晴らしい音量と響きに増幅される仕組みと同じです。トランペットも音量を上げようとして、やみくもに息の量を増やしても音は大きくなるどころか寧ろ割れてしまうのも人の声と同一と考えられます。では声を増幅させて音量を増やしたり、響きを増したりするのはどのような方法があるのでしょうか。まず考えられることは息が声帯を通り抜けた後に音声が増くような空間を見つけることでしょう。図の赤い線のように声帯を通り抜けた息は口蓋へと流れていきますが、口蓋で唯一随意に動く場所が口蓋垂です。したがってこの垂れ下がった口蓋垂を上げてやれば、口蓋内の容積は増えたと云う事はそれだけ音声の響く場所がより多く確保されたことになるでしょう。

(b v)

11 Q. イメージの大切さについて教えてください。

A. まず声というものは聞こえていても姿かたちとして見えない、と云う根本的な問題点があることを認識しなければなりません。歌を教えるとき、教師は具体的な形を示したり、見分けたりするわけにはいかないので、生徒に一つのイメージを与えようとしています。例えば口蓋垂を上げると声はより響くようになるのですが「目の奥を明るくしてごらんさい」というイメージを与えます。たしかに口蓋垂を上げるには口蓋垂筋を使わなければなりません。口蓋垂筋を使って口蓋垂を上げると、眉が上がり瞳孔が開いたような感じを覚えるでしょう。しかし、口蓋垂筋の存在や働きを知っている人にとっては「目の奥を明るく」というイメージは簡単に理解し実行できるものですが、口蓋垂の仕組みなどを知らない人は「目の奥を明るく」と云われても、一体どうすればいいのか見当もつかないことでしょう。(b v)

11 Q. なぜイメージを大切にしなければならないのでしょうか(1)

A. 人に物事を伝授する際に肝心なことは、科学的で普遍的であることでしょう。昔から、いっやゆる習い事は難しく根気のいるものとされてきましたが、目視できるものならともかく、姿かたちの見えぬものとなればなおさら理解の行きやすい絵解きがもとめられるでしょう。

例えば息を吐いて音声を出すためには声門が閉じていなければなりません。声門つまり声帯帯のある場所のことですが、ここの閉じ方が開いていたり、閉じ方が完全でなかったりすれば、音が出なかったり、かすれ声になったりしてしまいます。

声門を閉じる、と言っても普段そのような動きを人為的にやるような経験がない者にとっては具体的な手段どころか、そのイメージさえ湧かないのが当たり前でしょう。(b v)

11 Q. なぜイメージを大切にしなければならないのでしょうか(2)

A. 食事を考えてみましょう。人の身体は無意識にでも都合良く働くようにできていて、物を食べる時は気道の方へ食べ物がいらないように自動的に声門、つまり気道へ繋がる道が閉じられます。水や唾を呑んだ時にむせたりするのはこの仕組みがうまく働かなかったからだと考えられるでしょう。このような知識を持つことにより、声門を閉じるためには唾を飲み込むような動作を試みたりイメージしたりすることによって声門閉鎖の技術を習得することができるのです。このように同じイメージを持つにしても、身体の各器官の具体的な形や働きをしっかり学習することによって、より確かなイメージを描くことができるようになるでしょうし、更に具体的なドリルも生まれてくるでしょう。姿かたちは見えなくてもこのような科学的かつ具体的な学習方法を自分のものにするによって、自分の声の管理はより完璧なものとなるはずですよ。(b v)

11 Q. 休符での表現について教えてください。

A. 休符の時に集中力を切ってしまう人がとても多く見受けられますが、音楽は休符にも表現の意味があります。驚いた表情で声にならない休符、沈黙のなかにも何か考えている様子、切迫感をあわすための細かい休符、など、休符も表現方法のいろいろある「生きもの」なのです。自身の心の中で次のフレーズを計算したり、声のポジションを考えたり、歌唱上のテクニックのことを考えたりは自由ですが、お客さんから見て「表現しているように」見えることが大切です。ポーッと突っ立っているようなことはアーティストとして、俳優として、表現者として大きなマイナスになることをわかっていてください。舞台上では常に集中力が続いてなければならぬのです。(b v)

11 Q. 表現と発声は分けて考えるべきでしょうか。

A. 発声と表現は、別のもので考えるべきではないと思います。つねに隣り合わせだと思ってください。オペラ歌手は、よほど天然声の歌手でない限り、オペラの最初から最後まで発声法のことを考えながら歌っています。本番でもそうです。だからといって表現ができないわけではなく、本当に良い発声の延長線上には表現があるのです。例えば響きのポジションが落ちないようにと考える時、ポジションに入れることばかり考えて呼吸の流れが停滞したら表現はできなくなってしまふ結果ポジションも良い場所で歌えません。大きく体を使ってあふれ出るような発声法を意識することが、魅力的な表現に繋がってくるものです。発声法を意識すると表現ができなくなってしまふと感じている人は、おそらくその発声法自体になにか足りないものがあると思ったほうがいいです。テクニックで歌う歌手は、計算された上で人に感動を与えるものです。(b v)

12 Q. 大歌手はどのようにして生まれると思いますか。

A. 歌手として世界的に活躍した方々が晩年に後進の指導にあたることは常ではありません。しかし、これは不思議なことですが、大歌手から習った歌手で大歌手を超えるほどの歌手になった人は記憶にある限りほとんどいないという事実もあります。大歌手には本人が自覚していない長所があったり、逆に短所を補おうとして自分なりに考えてきたことが必ずあるものです。長所をもともと持っていることに本人が気づかない場合、そのメソッドを教えることはありません。逆に、大歌手が短所を克服したメソッドを一生懸命教えても、生徒にとってそれが必要のないメソッドであった場合、その練習に費やす時間は無駄で、他のメソッドに目が行かない原因になります。大歌手というものは、教わったものを自分なりに良い形にして料理する能力がすぐれているのではないかと思います。人と同じ事をやらないからこそ、人にはできないことができるのだと思いま

sample

す。これはとても難しい問題で、先生のメソッドを悪い料理のしかたで発声や表現を悪くしてしまうケースも非常に多いのです。何年に一度の大歌手とは、センスと頭の良さや先天的に持っている能力、フィジカルな強さと柔らかさ等のバランスが見事に調和した時に生まれるのだと思います。(b v)

13Q. 昔の歌手の録音を聞くと、音程の処理の仕方が独特だと感じました。

A. 昔の発声では、ブレスの圧力や勢いなどに依存する歌唱技術が昔は特に求められていました。また現在に至るまでこの方法は受け継がれているといっても過言ではありません。19世紀に隆盛を極めたベルカントオペラなどに見られるアリアのカデンツなどを聞くと、ブレス主導による歌唱法で音の分離や高音域の処理が行われているため、ヴォーカリーズの音の間に[H]の発音が聞き取れるのが何よりの証拠です。このようにブレスの働きによって音程や音色などをカバーする発声技術は従来盛んに用いられています。音程一つ上げるにしてもブレスの力によって音程を押し上げていたのが実情だったのです。これらの考え方の根底には息の圧力や勢いによって声をコントロールしようとする理念が存在したためです。(b v)

13Q. 声門閉鎖の運動は発声にとっても大事だという理由は？

A. ブレスの使い方のみならず声帯の動きを改善する事で更に繊細に変化に満ちた歌唱技術が存在するのではないかと考えるのはあながち間違いではありません。声帯は側筋、横筋などの動きにより披裂軟骨が回転する事で開閉します。人為的にこれらの開閉を操作するためには、更に喉頭の構造と仕組みについての理解が必要となるでしょう。喉周辺の構造は、口から咽頭を通過して喉頭にさしかかる所で気管と食道に分かれ、それぞれ肺と胃に通じますが、この分かれ道のところに声帯があり、ものを食べたとき声門は閉じて気管へ食べ物が入らぬような仕組みになっています。慌てて水を飲むと咽せるのは声門がしっかり閉じなかったときに気道へ水が入っておこる誤嚥の症状です。声門が閉じるときはこのように気道に食べ物が入らぬように自動的に閉じられるのを理解すれば、歌う時にしっかり声帯を閉じるためには、唾などを呑み込む動作を応用すれば良いわけで、この事をイメージするだけでも声門閉鎖が人為的に行われるのも事実です。(b v)

15Q. 朗読の際に気をつけることは何でしょうか。

A. 朗読の際の表現として気をつけていただきたいことは、スピード、間、高さ、強弱が常に変化して、聞き手を飽きさせないようにすることです。朗読に関しては、高さや強弱を誇張しすぎるとオーバーになりすぎることもあるので、とくに、スピードと間に注意するようにしましょう。まずは、間ですが、語尾の「。」のたびに同じくらいの間を空けるのではなく、次のフレーズを早く伝えたいという風を感じたら、「。」や「、」をあまり開けないですぐに次のフレーズにつなぐようにしましょう。逆に、次のフレーズを落ち着いた感じでしっかりと伝えたいと感じたら、間をしっかりと空けると効果的になります。スピードも、流れるようにスラスラ行くところがあれば、一語一語をしっかりと伝えるところがあつたりと、バラエティーに富んでいることを心がけましょう。(b v)

2Q. 鼻呼吸は正しいのでしょうか？

A. 私個人の見解ですが鼻呼吸でも口呼吸でもどちらでも構いません。私自身は口呼吸でブレスをとっています。これはその人の癖や吸い方、かみ方、発声にも繋がってくるので、その人に合ったブレスを指示するトレーナー側の問題でもあります。

吸気することで喉が開くのでブレスというのはとても大事なことです。しかしあまりにも多くに人が鼻からしかブレスをとらずに逆に身体が固くなっている人も多くみられるのであえて提言させていただきます。

鼻呼吸の身体が力む人は口呼吸にしてみてください。

まずはリラックスして吸気と呼気ができることの方が大事だと思います。本に書いてあるから、もしくは腹式呼吸は鼻からだといわれたからではなく自分の体と癖にあった呼吸を行ないましょう。自分に楽であることを考えていきましょう。(b Σ)

3Q. 声を深くするには？

A. 私のレッスンの場合は、声を出す前の吸気を大事にレッスンで取り扱います。これがうまくいくと喉が開いて甲状軟骨が下がり深いこえのポジションがうまく作れるからです。

声を使うジャンルは多種多様ですから、一概にこれが正しいとは言えないのですが、基礎的な声を鍛える上で浅い声はあまりよくないと思います。

特に路上ライブなど聴いているとマイクを使ってスピーカーを置いているのに声も言葉も全く分からない人も多くいますし、ただの自己満で終わっている人が多いように思います。

まず深い呼吸からくる深いブレスを意識していかないと単純な基礎の声は鍛えられないと思います。

また口を開けすぎないのも一つの方法ではありますが。日本人の声は基本的に浅いですから口の奥をよく開く必要があります。そのためには前が開きすぎると奥が閉じきってしまうので注意しましょう。(b Σ)

11Q. 初期段階のトレーニングはどのようなことに気をつければよいのですか？

A. まずはレッスンを休まないことだと思います。内耳と外耳という言葉がありますが、内耳とは自分に聴こえる音、外耳とは外に出ている音のことです。つまり自分の声は自分が聞いている音と人が聞いている音で差がある、もしくは違うということです。これはとても大事なことで初期段階ではきれいにこそうとか自分に響かせて歌いがちになります。そうすると自分が本来持っている声帯やその周辺の筋肉などがうまく使われなくなり声が鍛えられません。第三者が客観的に指摘するしか方法はないといってもよいかもしれません。

訓練の第一歩はレッスンを休まないことからだと思います。

次には声を作らないことです。単純に沢山息を吸ってそれを沢山吐くということからはじめた方がよいでしょう。息を吸うことで喉が開きます。その喉をあけたまま声をだすと楽に美しく自然に響きます。

喉が閉じたまま歌うとどうしても声があさくきつくなってしまうので注意してトレーニングしていきましょう。(b Σ)

11Q. レッソンの重要性とは。

A. 単純に自分のテクニックを磨くこと以外にもっと大事なことがあります。今の自分の声を判断してもらうことです。人間は自分の声を実際には正確に判断することができません。

自分が聴いている声と人が聴いている声は違うからです。ですから私達歌手は常に第三者に聞いてもらう必要があるのです。自分が気持ちいいから人が気持ちいいとは限らないということです。

sample

レッスンではトレーナーに発声の技術を教わると同時並行して声の判断(診断)をしてもらうという大事な工程があることを認識してレッスンに臨みましょう。

私の知り合いにとっても素晴らしい声なのですがK音楽大学院に2年連続で入試に失敗しているソプラノがいます。声は確かに素晴らしいのですが声が奥気味に聞こえることを私が指摘して先生はどう仰っているのか尋ねると、あまりレッスンに行けていないという目標がある人がレッスンに行けていないというも随分おかしな話だと思っただけです。お忙しい先生ならば1レッスンをもっと濃いものにするかあえて定期的のみてくださる先生をさがすのも一つの手段だと思います。(b Σ)

11Q. 一人で練習することについて教えてください。

A. 一人で練習し続ける。これほど声にとって怖いものはありません。前回は書かせていただきましたが、声というのは出している自分が聴いている声とお客様が聴いている声は違います。ですから常に第三者に聴いてもらえる状況を自分で作り出さなければいけません。

例えば人によって声が上がらずりやすい人と下がりがりやすい人といいますが、音程が分かっているのならこれは発声の問題とつながってきます。

しかしこれは自分一人ではなかなか見つけられない問題だと思います。

なので常に自分一人で練習するよりもレッスンに通った方が全然効果が違うということです。一人でも練習しないよりした方がよいのですがイタリアの古いタイプの先生だと「一人で練習すると変な癖がつくから一人で練習してはいけません」音程もコレペティにみってもらうよう生徒に伝える先生もいるくらいです。少し強引に感じることはありますが、確かに一理あり否定もできません。練習がダメというよりは一回のレッスンをそれほど大事にしてほしいということです。(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、あなたに合はまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的で参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. しっかりお腹の支えがある状態で、複式呼吸出来ているのですが、発声になった途端に意識が上についてしまい、胸や肩、顎に力が入ってしまい、高い音になってしまうとひっくり返ったり、ブレな声が出てしまいます。

それでいつも喉がパンパンになったり、ガラガラになってしまいます。どうしたらいいでしょうか。

あと、いいウォーミングアップがあれば教えてください。

A. 少ししか声を聴かせていただけていないので、はっきりしたことはわかりませんが、支えに頼らずに楽に声が出せる喉の状態であれば、支えを使っても、よい結果はあまり期待できません。

実際のところは、レッスンの中で、確認することが大切ですが、とりあえず安全な方法は、喉を脱力して取り組むことでしょう。また、ウォーミングアップも、ひとそれぞれにスタイルがあるものです。試行錯誤の中から見つけていくのがよいでしょう。スケールなどでたくさん声を出すのが習慣の人であれば、首や体のストレッチに専念する人もいます。

また、呼吸に特化して、ウォーミングアップする人もいます。いろいろ試してみてください。(b 三)

Q. 咽をどれくらい開ければ良いのかが分かりません。

歌声を録音し、自分で聞く限りは、咽を開けることを意識して歌っている時の方が、嫌な声にならないのですが、発音しづらい気がするのと、高音域で同じような開け方をすると、力んでしまうばかりで、聞き苦しい気がします。

咽の開け方に関して言えば、何を意識してトレーニングすれば良いのでしょうか。

A. 「のどを開けていることを意識して」とありましたが、貴方自身、喉を開けるために具体的にどのようになっていますか？私自身はレッスンではなるべく「喉を開けて」ということは言わないようにしています。喉を開けようとする意識が逆に喉を硬くしてしまう危険があるからです。発音しづらかったり、高音域で力んでしまうのはそこに原因があるのかもしれませんが、残念ながら、喉や声帯の筋肉はなかなか自由自在にコントロールできるものではありません。では結果として「喉が開いている」時にはどのような状態なのでしょう。喉が開いているときは、喉仏が下に下がっています。それに似ているのは「あくび」の喉の状態です。あくびをするときには自然と喉が開いているのです。それでは喉仏を下げてあくびをしながら歌えばよいのかということも違います。あくびはあくまでも吸う行為ですので、そのまま発声してしまうと逆に力んでしまったり声が奥にこもってしまう危険があります。ですから歌っているときに少し疲れを感じたときに、あくびで喉をストレッチしてあげるくらいでよいと思います。大切なのは喉だけに意識を持っていくのではなく、体全体が硬直してしまわないようにリラックスすることです。もちろん表情筋が柔らかく使えることも必要です。

(#A)

Q. 鼻をつまんで普通に歌えるポジションというのは、これは地声の発声の正しいポジションを探すということで理解してよろしいでしょうか？換言すれば、レッスンでやったときの中音域の私の発声では、地声の一部裏声を混ぜているmix voiceのようになっていると考えてよろしいのでしょうか。

A. 発声時に鼻をつまんでもらったのは、地声も裏声もどちらも鼻にかかってしまっていたためであり、mix voiceとは関係ありません。また決して「地声のため」でもなく、発声全体のためなのです。本来、声は息の流れののって前に出ていくところを、その息が前ではなく上方向の鼻に向けられてしまったので、本人に自覚はなくても声は鼻にかかった鼻母音のような状態になっていたのです。そのため、息の通り道を下に(鼻ではなく口)おろしてあげる作業として鼻をつまみました。そうすると、ひとつの通り道がふさがれるので声が鼻につまったような状態が生じます。ちょうど、鼻をつまんでマ行が発音しづらいのと同じような状態です。しばらくしてから鼻をつまみをやめて普通に歌ってみると、地声・裏声に関係なく、声がよりスムーズに出ていく、滑らかに歌える、またはさっきより楽なのに声はしっかり出ている、といったような感覚になるはずですよ。(＃a)

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。

○喉の負担が確実に軽くなりました (MN)

○首を後ろに傾けたときの発声のまま首を元の状態に戻す練習は、一番自分が求めていたものだと思います。まだ殆ど出来ませんが、出来たときは声帯への負担がマイルドな感じがし、完全に習得すれば声枯れしにくくなる気がします。以前に比べればですが、舌を出して“マメミメマ”が正確に出来るようになり、のどへの負担が軽くなった気がします。(NI)

○今までになかった視点からのご指摘が新鮮で、私の課題とするところのひとつ、「こもったような声」を改善する大きなヒントになりました。

呼吸や発声の部分だけで頑張っていました、口の中の動きや開きについても意識していくと、また一步、改善の道に進めそうです。読みの中で、発声や表現方法に意識をせず、素直にその気持ちになるように試行錯誤してきましたが、今までより自然な表現が出来たようです。

微妙な感覚ですが、その違いが少しわかったような気がします。今まで、踏み込んでいなかった(気付かなかった)声での読みを試してみ、それをもっと使って慣れていけば、また幅が広がっていきそうな気がありました。(HA)

○自分で改善すべきことがより意識できるようになり、自宅での自主トレにも役立っております。(YD)

○トレーニングはすぐ地道なものですが、2.5オクターブ分のトーンをまんべんなく繰り返すので、音程(特にハイトーン)に対する苦手意識が減っていきます。息を流しながら、ブーツと唇を振るわせ、そのままリップロールそして同じポジションをキープして発声へとつなげるトレーニング。これは響きのポジションを掴むのに役立ったと思う。声がクリアになり外にでるようになった感じがします。(EB)

○発声の基本的部分(出だしの準備、フレーズの感覚、無駄な動きの排除等々)が、少しずつ体得出来ていると感じています。(FK)

○発声する際に、喉の位置を低くし、胸で響かせるようにして話すようにすることで、安定した声を出すことができること。(KM)

○大きな声で歌った次の日も声に疲れがなかった。(FZ)

○合唱の練習時に指揮者に指導を受けたが、今までの知識があったため指導の内容を理解することができた。オペラや謡はやはりパワーを求めていると思ったが、実際なかなかできる人は少ないのだと思った。自分としてはやはりパワーを身につけたいと思った。(MO)

○声がかもりがちな時、腰の少し上の筋肉の部分の部分を叩きながら声を出すと、こもった声も前に出ました。(MJ)

○レッスン開始当初は精神的にも環境的にも声を出すことが苦痛に思えたこともありました。しかし、客観的に自分の声をきき、指摘され、大きな声を出すことにも抵抗が減りました。発声の基礎から丁寧に訓練いただき、大変感謝しています。

研究所の複数トレーナー体制も、自分の声に対していろいろな見方ができ、また同じようなことをいわれることもあり、とてもよかったですと思います。

自分自身、まだまだ声に対して課題は残りますが、入ったときと比べて声を出すことが少しわかってきました。皆様方には大変お世話になりました。研究所の益々のご発展をお祈り申し上げます。

(UU)

○歌に対する心得はもちろん、人間としての思いやり、情熱のこもった生き方を学ぶことができ、僕にとって人生の上での貴重な財産、一生の宝物となりました。感謝の気持ちでいっぱいです。これからは、プレスヴォイストレーニング研究所で学んだことを毎日練習し、自分なりに歌唱力の向上を目指していこうと思います。今までお世話になり、ありがとうございました。(SG)

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)

○基礎発声 Ga, Ge, Gi, Go, Gu を単位として、1オクターブ半の上下。

アエイウアで、同じ音程のまま1オクターブ上下。

明日がライブのため、今日は声の調整を中心に、あらためて発声の機能を感じ取る日となりました。

低い高いにかかわらず、ロングトーンで同じ長さを揃えられる。

自分にとって、これは一つの理想です。

後半教えていただいた、アエイウアの引っ張り、あの練習は使えそうだし、性にも合いそうです。(SK)

○ハミング

aeiouのスケール

曲 (ill mio giardino)

喉に力が入り易いので、抜くように気をつける。

鼻に音が抜けやすく、鼻母音が多いフランス人のような発音になってしまっているので、抜けないようにする。

→どこかに狙うように当てるのではなく、最終的にどこにも当てていない全身に共鳴しているような声が良い。

(どこかにつかかりがあるようなら、とらなくてはいけない。)

当てないようにする練習

1. 発声前に普通に声を出してみる。

2. 四つん這いになり、背中と腰を猫のようにグーッと丸めた状態で声を出す。

3. あまり胸を張らないで、重心を後ろに持つことで、鼻に抜けにくくなる。(YH)

○最終的にどんな感覚で歌ったら、遠くに飛んで、明るく声が出るかを考えると良いというアドバイスを頂戴しました。

自分の中では、喉は本当に通過点で体もリラックスしているけど、ドワっつとエネルギーを放出するかの感覚で歌えばいい声が出るのでは考えています。

想像まではできるのですが、なかなか体言うことを聞いてくれないのが少しもどかしいところです。ゆっくりと近づけていきたいと思っています。(K0)

○腹式・胸式呼吸という考え方より、横隔膜とその動きを支える部分、で呼吸するという考え方で。喉を奥を空ける(顎関節を開いた

sample

状態)ことは意識しすぎない方が良くも。スケールの中で息の流れはするどく緩急をつける。

響きは下げない。母音の発声はクリアなトーンで、曖昧にしない。ただそれは喉をしめてははっきり発声することではない。片足で発声する方法もあり。

喉を閉めて声を張らなくなつた。少しは声を息に乗せる感じは掴めた気がしたが、響きのポジションについてはまだ掴めていない。色々試して微調整をしたが、感覚がわからない。また、しばらく試したりする日が続きそう。どんなトーンが欲しいかが定まってないというのも問題。ただ基本の感覚(呼吸、声を張らない発声)はキープして自分の中に保っておきたい。最低でも正しい方向性の中で、息を鍛えられればと思う。(EB)

○この日は風邪引きはじめだったため、軽めのメニューで。

胸を鳴らす息→息を混ぜた声→発声とすることで、出だしに癖となつてしまっている息漏れがなく声を出す感覚がつかめてきた。軽く声を出しながら、声を支えられるところを探すとのこと。声の出だしに新たな発見。

課題曲もこの日は軽めの声で。でも sul fiato にすることは意識すること。

たつぷり歌う箇所と、少し走り気味で歌うところ、長母音と軽めの母音、など、もう少しメリハリをつけること。

鼻の前に手を置いて、声の出口の感覚がそこから下には落ちないように意識する。

今日は後半で、きらきらとするいい声が出たとのこと。体感としてはいまひとつよくわからないが、録音を聴いて、よい声といわれた声を研究してみたいと思う。

声の出だしはとても大きな発見でした。

調子悪い中でも、軽め軽めでトレーニングすることで、逆にできるようなことがあるのかもしれない。無理のない範囲で地道にトレーニングを積み重ねることが大事とあらためて思いました。(ID)

○インナーマッスルをどう活かすか

喉の力の外し方の判断

練習方法、調整方法のやり方

息を吸う時のコツ

声の輪郭線、その判断

インナーマッスルの使った出し方

姿勢の矯正

体の中の感覚の概念

低音を響かせようとし過ぎ

声と体の関係に対する自分の見解が深まりました。

響くのをワザと作るのではなく、自然となる様に。(DT)

○裏声を出す練習をすることによって、呼吸する時の空気の流れに従って、自然に発声できるようになること。

その際、舌は奥に引っ込めずに下の前歯にくっつけて、腹筋はあまり動かない。

発声をする際は、イメージが重要であることが分りました。

イメージ通りに発声できるようにしていきたいと思います。(KM)

○体全体を効率良く使って発声すること。

1. ウの発声(ドレミレド)

一旦練習を中断して、体のバランスを取るための体操をしました。四つん這いになり、「猫が怒ったとき」のように、胴体を後ろに引いて腰、背中、首、後頭部までを丸くして筋肉を広げるストレッチです。

結果として、スーパーマンのように胸を反らした姿ではなく、背中を丸く広げた立ち姿になります。より自由に体が動くようになります。

2. アエイオウの発声練習(ドレミレド、ドシラソファミレド、ドミソドソミド)

音が暗くならないように、表情を上げること、上前歯に響かせることはYで習ったことと同じです。こうすれば、声が後ろに抜けて擦れてしまうこともなく、無理せず楽に声を続けさせることができます。

3. 朗読「蜘蛛の糸」

前回までの技術的工夫で抑揚、メリハリがついてきましたが、型を必死になぞっているだけで、聞き手の感情を揺さぶるような自分の「想い」が必要です。それを考えるために、トレーナーが読み方の手本を聞かせてくださっている間、自分は聴き手になったつもりで、聞き入ってみたり、「地獄」のくだりに慄いてみたりして、聞き手に伝えるべきものを想像してみました。伝える相手が見えて初めてコミュニケーションができたことを実感できました。

特に「地獄」のくだりは大真面目に読むよりは、俳優の本田博太郎さんのように、眼をギラつかせ、不気味な薄笑いを浮かべ、慄く聴き手を見て楽しむかのように心がけるのも一手かも知れません。

4. 朗読「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」(予習)
父が息子に淡々と、ゆったりと諭すように語れば良いのですが、久しぶりに練習してみた途端に、誇張し過ぎた読み方になってしまいました。

むしろ、慌てずに、一言一言を丁寧に、将に噛んで含めるように「諭す」つもりで読む方が良いかも知れません。次回はその辺りを工夫してみます。(YD)

○「ア」でスケールノーマル地声高音

「ア」でスケールノーマル裏声高音

「ア」でスケールノーマル地声低音

ハミングでスケール地声高音

ハミングでスケール裏声高音

ハミングでスケール地声低音

「ア」でスケールのどの下から地声高音

「ア」でスケールのどの下から地声低音

「ア」でスケールのどの下から裏声高音、高音ロングトーン

曲「アメーzingグレイス」

今回は前回よりも、練習の積み重ねを生かした発声が出来た。しばらくレッスンお成果がなかなか現れず壁に当たっていたため少し切り出せた感があるが、次回のレッスンでまた後退するようであればまだまだなのかなと考えている。地声の真ん中あたり(下のラから1オクターブあたり)で、おなかあるいは、おなか以外のどこかに力が入ってしまっているために、楽に動けなくなってしまっていると指摘があった。普段の歌でも、歌いやすいはずの音域で声が出しにくく圧を感じることもある。歌いやすいところのちょうど良いチェンジを探すのはそれほど難しくないとのことなので身に着けられるようにしたい。太く鋭い声が好きな自分には、のどをきゅっとする感覚が強すぎるとまるやかな声になるため、少しの緩みを持たせると、好きな声に近くなるとのこと。そのためにはどちらも出来ることが大切。のどの下から裏声をする和高音のチェンジがしやすい感じがしたが、高音自体はつらく感じた。チェンジとのかからの練習と別にそれぞれして、鍛えていきたい。曲は、以前より、しっかり歌えるようになったが、音のつながりで高めのところから下に戻ってくると弱めになってしまう。(OD)

○自分の好きな声

喉を鍛えるトレーニング(ハミング、喉下、眉間、天辺)

曲(ふるさと)

地声の高い声はアヒルのような潰れた声だが、練習するうちによくなってくる。

声の雰囲気

sample

地声の高い声：パンチの効いた声

ミックス・ボイス：芯のある柔らかい声

裏声：柔らかい声

今日は地声が上手くキュッとできたので、その感覚を覚えておく。高いまうが伸びている半面、それにひきずられて低いまうが出なくなっているの、まんべんなく練習すること。

(声帯を締めるほうだけでなく、広げるほうもきちんと行う。)

曲を歌うときのイメージとして、出てくる声が製麺機で作る麺のようだとしたら、今は太さにばらつきのある声なので、均一になるようなイメージで歌う。(YH)

○発声に関して ハイトーンは特に息が切れてしまうので、しっかり息を取り入れてから発声する。このとき、胸で吸っても良い。ただ呼吸の際にお腹も使うこと。お腹からの息に乗じて、喉をほとんど使わない発声方法は、喉が弱い段階では喉を痛める危険性あり。喉の筋肉を使う割合は思っているより多くて良い。壁に両手をつけて軽く押し、縦に足幅をつくった状態で発声する。この時のお腹の感覚が丁度良い塩梅。

発声のトレーニングで、息を十分にとりこもうとしたが、めいっばい肺に息を取り込む感じがわからなくなっていた。(丹田のみ意識することに慣れているためだと思う。)それでも出しにくい音階で、息をきらさず発声できるように。また、ビリビリしたりせず、安定したトーンで発声出来る音階を増やしていきたいです。(EB)

○発声の時、胸が下がっていくので、胸をしっかりと開いてお腹が凹んでいくイメージをしっかりと持つ。

腹式呼吸でお腹が膨らむ・凹むイメージで息を吸って吐くが、肋骨を広げて胸でもしっかりと息を吸う。

発声の方に一生懸命になっていて、呼吸練習がおろそかになっていたの、呼吸練習もしっかりしていきます。

何となくたっぷり息を吸って、吐くというのが上手くいってない気がしていたのですが、腹式を意識をしすぎて、お腹だけで呼吸をしようとして苦しかったような気がします。

初心に戻って、呼吸を見直してみます。(HA)

○ヴォーカル基礎入門 それぞれ裏声、ミックス、楽な地声、強い地声で歌う

P56の8番 手拍子2拍 曲らしく歌う 地声で歌う時、顎を上げないと歌えない=顎を上げてできるなら、顎を上げなくてもできるようになる(顎を上げることで動きを助けていることを助けなしでやるようにする) ミックスではミックスの良さが出るように

9番 手拍子1回 最後にも空打ち1つつける 落ち着く(テンポが速まっているわけではなく声が上がっているわけでもなく体が落ち着いてしない) プレス位置(6小節めドの後で or レの後で)

2分音符をたっぷりとってみる(ソラシドファー ファソラシミーの音の変わり方を聞かせるように) 付点4分音符の後の8分音符3つが少し走っているの、で気をつける

次回ミックスで曲らしく歌う

8番 歌った後の感想を聞かれてうまく表現できませんでした。どうしっくりしないのか、思った声が出ない、歌のノリと手拍子が合わない。

9番 どうしても8分の6拍子っぽくなったのは、奇数小節の最後が走って偶数小節の頭をどっしりととれなかったからかもしれない。プレスを1拍目の後レでとるのは面白いと思った。(HS)

○高音になる時、顎を上げないように。顎を上げそうなところを体で支える。口を開け過ぎず、喉の奥を広げる。

歌→おして声を出さないように気を付ける。フォルテでもおして声を出さないように練習するように。

今日のレッスンでは声をおして出す癖に気付くことができました。おして出さないように気をつけるとともに、しっかり息を吸うことも忘れないようにしたいと思います。(YM)

○ウ母音をもっと深くなるように。

下顎ではなく、上顎が開いていくイメージで。

音程が変わったり、母音の発音が変化しても同じ道を行くように。口が横に開いたり浅くなったりしないように。

特に大きく変化するところは気をつけること。

最後の音程が一気に高くなるところは、息をたっぷり吸って、その音の前の前ぐらいから深く入れていく。

風邪で体調を崩してしまい、しばらく声を出していなかったの、声が出るかどうか心配でした。

ですが、心配してたよりは声が出てよかったです。

録音を聴き直すとやっぱりダメダメ感がありましたが。(IZ)

○発声する際は、息をたっぷり吸って吐くことに意識を集中する。また、吐く息に意識を集中して、その吐く息に声をのせるようにすることで喉が開き、大きな声が出せる。

日常で会話する際、よく聞き返されることがあるので、普段話す際も息をしっかりと吸うことと、吐くことに意識していきたいと思います。(KM)

○ハミングでのスタッカートは、口元は力を抜きお腹を動かすこと。ウのロングトーンでは、息がつながっているように下から出しリラックスすること。ハのスタッカートは柔軟にし、しっかりお腹を使ってやり音が高くなるにつれてだんだん口を開けて笑顔でやる。コンコーネ10番では出だしのフレーズで音が消えていかないように、高い音に向かっていくこと。音をしゃくって出さないようにすること。

発声のメニューでは一つのこと集中すると他の意識が薄れるので集中することで他の部分にもいい影響がでるように日頃からのトレーニングをやっつけていかなければと思いました。コンコーネ10番では少しずつ慣れてきた感じもあるので、音を上からとれるように下からとらないとか、高い音に向かって出していく感覚などを感じられたらいいなと思いました。休符が入るところの音のとり方を練習していきます。(MJ)

○今まで受けてきたレッスンの中で、自分に必要なメニューを取捨選択し、良いコンディションを維持できるように。そのためには受け身のレッスンだけでなく、自分で考え自分に必要なレッスン内容で進めていけるようになることも必要。呼吸→今まで受けてきたレッスンでも教えたように、良い香りを嗅ぐようにゆっくりと体を楽にして呼吸する。常に息が流れている、まわっているイメージを忘れないように。

息を回すイメージを作るために手を回しながら呼吸・発声しました。私の場合、上から下に回すイメージだと体が上ずってしまい喉に力が入りやすいと指摘されました。下から上に向かって息を回すイメージの方が重心が下がり声も安定しているのが実感できました。呼吸するときにカんでしまうので、今日のレッスンでは重点的にやってもらい、とても満足しています。(YM)

○呼吸のみでの発声練習もして、息の流れをつかみやすくすること。高音ではもっと口腔内を縦に開くこと。

sample

るるる〜で響かせる場所に声を当てていく。高いところの響きのポジションを開ける練習。

ここの的に当てることができるようになれば、フォルテでもピアノシモでも高音は歌えるようになる。

高音では下からのずり上がりにしないこと。上から取るように。

息を送ること、流していくことがまだまだ大変。

息をたくさん送ることで、高音が出るようになることはわかってきた。あとは響きを当てる場所を把握して、ピアノシモでも高音が歌えるようになりたい。(ID)

○コンコーネ練習曲にイメージを持って歌うことについて、伴奏から受けるイメージで歌うか、和音進行から受けるイメージか、単音から受けるイメージか。単音の進行からは今の自分は高揚感などを感じることができないので、今の段階では和音進行から感じていく。発声は高音は支えがあるが中音は支えが抜ける。息はもっと送る。コンコーネの2の>は早く絞りすぎないように。

音楽についての興味深いお話を聞いて、とても良かったです。自分の前に広がっている「音楽」という世界は、時間がぐっと凝縮された、はてしない空間で、自分はやっとその入り口にたどりつけたかどうか、くらいなんだと感じます。でも、1年前にはこの感覚はわからなかったと思うので、その意味では、自分は以前より、進歩していると感じられ、また、この先ずっと、学んでいくものがあることを嬉しく思いました。自分には芸術的感覚は欠如していると思っていましたが、今自分の感じている感覚はアーティストの感性に近いと言っていたら、すごく励みになりました。(KR)

OP. 28 の4、ファ#はもっと思いきって高めに。その、入った場所のまま、ファのナチュラルを。最後のレだけ、ポジションを落とすので、違う音に聞こえる。

#ナチュラル、これからの課題はこういう微かな音をとらえる感覚を養うことだと思います。半音の世界にやっと踏み込める所まで来たこと、前向きに考えて、あせらずじっくり取り組みたいと思います。だって、ポジションに入れる、ということをなんとなく感じられるまでに2年かかりましたもの。(KR)

○スツ、シュツ、ヒツの無声音、空気の流れを感じながらスタックカートでリズムを刻む。

faの音。三拍子のテヌートとレガータ。

fの無声音で空気の流れを作り、自然とaにつなげる。

求められているものは、腹部以外はいっさいどこにも力を入れない自然さなのですが、fの空気の流れを作るため、相変わらず力みが出てしまう自分がいます。

以前とは違い、かなりリラックスした状態で歌えるようにはなっていないのですが、課題に対してはまだ凸凹がたくさん残っています。(SK)

○1) 呼吸 スツ シュツ ヒツ (スタックカート&のばす息)

2) Ma/Ma オア ミファミレミ ド ミファミレド (スタックカート含む) : 手で円を描いて360度を等分に表現しながら歌う。

3) Ma オア ソファミレミ ド ソファミレド (同上) : 「ソ」の音だけを無意識に意識して出っ張ってしまっていることに気づいた。

「ド」から「ソ」に戻るときにスムーズに出来るようにしていく。スタックカートとでの呼吸が今日はいくぶん出来なかったため、しっかり復習したい。たぶんじっくり来るように思いつくまでできると感じたが、その、じっくりを忘れてしまっているのが問題だ。あの母音のときに顔に力みが入ってしまうが、手を使ったり、鏡を見るだけで修正できるので、気をつけていきたい。手で円を描いて歌

ったところスタックカートとの部分の入りで自分の声がだいぶ送れて出ていることに気づくことが出来た。(OD)

○就寝時や掃除中マスクをするなど乾燥からの、のどの守り方。息を吐く時脇腹をへこませずに安定した深い息を吐くこと。

のどを守ることで、のどの疲れるペースが遅くなり発声練習をより長く出来るようになる。脇腹をへこませずに息を吐く事により、のどに負担も来ない。(NI)

○スツ・シュ・ヒツ、スタックカートと伸ばして吐き出す。MaMaMa〜をソソソファミレド。Ma オアをソソソファミレド

スタックカートの後のスツサツをしっかり出すと息切れせず自然に息が入ってくるようだ。スタックカートというただ切っただけががちだガンマ〜と前へ繋げる。オをアと口形あまり変えず前へ出す。Ma の準備は出来ていた。オをたまに無意識に出してしまい、きちんと口を開いていなかった。意識して出すのとそうでないのと響きが全然違うようだ。ダメだったところをすぐ直せるのは良いとのこと。(FZ)

○1. 発声練習 Ma e a o a をミレミレドで E~A~E1

口を縦に大きく開ける(頬に手を当て意識する) Mの子音部分を増やす 低音域で力を抜いていそうだけどしっかり声が出るように

2. 発声練習 Ma! Ma! Ma a o o a を ソ、ソ、ソファミレドで G~E1

子音 M が聞こえるように長く 首を突き出さないように壁に頭をつけて確認

3. 「Nel cor piu」 歌詞 Ma 母音で歌う

伸ばす音で口が閉じているとのびやかさが無い 母音で歌う時、最初の e が喉に当たるので he にする 歌い始める前に口を開けて準備しておく

マツマアオアオアで M をしっかり言おうとして前のめりになるのは自覚した。その「余計な力」をかけないでまっすぐに立ったまま「縦」の意識で子音 M を出すということか。

メニューをやっている時は、母音の口を縦に開けてとか子音 M をしっかり出すという課題が念頭になくて、講師に1回1つずつ指摘されて思い出す有様を反省。

曲では縦長母音、子音 M の課題以外にフェルマータ、ブレスなどなど留意事項が多くて忙しい。辛うじての進歩はフェルマータ部分が自然になったこと。(HS)

○Ma o a o a-a-a: 初めの Ma と a をスタックカートで、a-a-a はレガータで(前回の復習)。

Ma/a o o o/a. ターン、ンタタタ、ターンのリズム。

Ma/a a o o/a および Ma/a e o o/a.

リズムが複雑になり、出だしの M がつい準備不足になったり、母音への移動が遅れる。(FK)

○息を吐く時お腹が緩んではいけない、逆に圧がかかる事。口をしっかりあげる。

“さっ”で息を吸うとき、吸おうとするのではなく自然に息が入ってくる気持ちでいる事。

息を吐く時今までお腹が緩んでいたと気付いた。まだどこにどう力が入れられないのかよく理解してない。口を開ける事はどのトレーナーにもよく言われるため、いつも注意しようと思った。(NI)

○一定の息の強さで、遠くへ出すこと。

(特に、高音域で息を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)

sample

2. アでの発声練習 (ドレミレドレミレド)

3. イーエ、イーアでの発声練習 (ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド、ソファミレド、ドミソミドミソミド)

レッスンの後で、「頭の天辺から降り注いでくる体の軸の意識」が首の付け根でポッキリ寸断されてしまい、背骨から腰まで届いていなかったことに気づきました。肩から下が完全に固まっていたのです。冷静に背骨周りから腰骨までを緩め、「軸」を通してゆけば、喉を締めつけたり、声を後ろに引いたり、籠らせたりせずに済んだのです。

その他にも、自分が苛立った、「イーア」等の発声の時に口角が下がりが、下顎が後ろ斜め下に下がってしまう現象も、胃袋と腰の後ろの筋肉の支えが弱いために十分に息を吸い込むことができず、胸が潰れていて、下顎を支えられなくなっていた上に、息の流れを十分に使えないことが原因だったのです。

冷静に原因を分析し、解決策を打ってゆけば、何も問題はなかったのです。

今後は、苦しい時こそ、多くのことを学べる好機と考え、前向きにレッスンに励んでゆきますので、従前と変わらないご指導をお願いいたします。(YD)

○1. 柔軟

2. 発声

ドレドレド (ナで発声)

ドレミレドレミレド (ナで発声)

ドレミレド (ノで発声)

ドレミレドレミレド (ナで発声)

ドレミファソファミレド (イーエーで発声)

ソファミレド (イーエーで発声)

鼠径部をひっぱってあげることで、首から上の力を抜いて、やわらかく、楽にいられるようにする。

ジャンプしてストンと落ちた姿勢。変な力をいれない。顔もやわらかく使う。

音について緊張を持続する。

フレーズとフレーズの間で緊張を抜く癖がある。そのためフレーズの立ち上がりが悪い。

また、1つ1つの音を分断させないで1つの大きな流れのなかで表現する。

音を動かす。音を切らない。下りてくるイメージになると切れる。前へ前へ緊張感をもって登っていく。

「やったー」の場合も、せき止めるから聞こえないだけでつながる。

引くのではなく、常に前へ動かす。

最後まで責任を持てる音量でいくこと。

アクション付きで発声すると、アクションにイメージが現れる。アクションを全部まっすぐに。戻さない。

息は吸いすぎないことも大事。

3. コンコーネ1番 (「あ」で歌う)

レガートはひとつの「あ」で歌う。

フレーズの早めにかんばるとのびない。もっと最後の最後でかんばると音がのびる。

全体的に音が少し奥にはいりすぎ。普段話をしているときの響きより後ろにもってこない。

それよりも前へ飛ばす。

後ろに持ってくるのは楽であるが、スポンジのなかで歌っているように聞こえる。

音が外れているフレーズがピンポイントであるのでそれを直すのが宿題。

今回はリップロールで歌う。

下半身の鼠径部を意識することで首から上の力を抜くことができる。

アクション付きで発声することで、前へ前へ音を動かすイメージをとることができる。

最後まで音の緊張を抜かない。最後まで責任を持つ。さらにはフレーズとフレーズの間も同様。(MR)

○1) ア母音での発声

2) 呼吸

3) リップロール

4) ナでの発声

のどで声を出していた事に気付かせて頂きました。

かなり癖になっているので直したいです。

腹筋を使って発声すること・・・寝ながら、または椅子に背もたれが脇に来るように座り、足を上げながら発声するトレーニングをする。

声を出す直前に力んで息を吸っているので少し早目に息を吸っておくイメージで取り組む。

普段の会話と同じように、なめらかに声を出す。

肋骨の下の間辺り、みぞおちの辺りが柔らかくないと、腹式呼吸する妨げになることも。ストレッチなど続けようと思います。

音程的に苦しい時こそ、眉間にしわを寄せず、眉上げる。

腹筋と言っても腹斜筋(?)を使うことを意識する。

声の前へ行くように。前に出すこと。後ろではなく。鼻の前あたりを意識して集める。

先日のトレーニングで、小さな声で遠くにいる1人に届けるように声を出した時、腹筋を使った感覚が分かった。その後に声を大きくしてみると腹筋を意識したまま声を出せたような気がしました。

声を喉周りから剥がす。喉声でなく、なめらかに呼吸して発声するのにチャレンジしていますが、自然に吐いている息にそっと声を乗せるイメージでしょうか?

リップロールをするとどんな効果があるかはまだ良く分からないのですが続けてやってみようと思います。

ちゃんと息が吸えない理由が、息を吐き切っていない・使いきっていないからかもしれないというアドバイスを頂き、ずっとずっと目からうろこでした。

音程とリズムに合わせて声を出し、息継ぎをする、という基本的なことですが、

自分のペースではないテンポで行なうことが意外と難しく、早く慣れたいと思いました

レッスンの後、とても声が出しやすくなっていました。(OY)

○息を吐く時、最後にお腹を使って吐き切る時の頭張りが筋肉を発達させる。首を後ろに傾けたときの声は、のどに力が入らず体を使って出す発声になっている。首が正常な位置にある時も同じ発声が出来れば、のどに負荷がかかりにくい。舌を出して“マ行”、“アエ”の発声練習。

どんな体勢でも長く息を吐けるようになること。そして徐々にそれを伸ばしていくこと。首を倒した時の発声を、首を戻した時も出来るようになること。のどを開けて、口をしっかりと開き“マ行”、頬を上げて“アエ”の発声練習をすることで、正しい筋肉の使い方を習得すること。異常が課題。どれも、習得すればのどに負担が来にくくなると思う。(NI)

○ストレッチ・呼吸 スーからフーへ、音を混ぜてフー

まめみめま (ドレミレドレミレドレミレド)

あえあえあー (ドレドレド)

身体ぐちゃぐちゃでも息が通るようにする

芯のところだけ力が入っていればよい。他は力を抜く

息を伸ばしているところに息を吹き込む感じ。

sample

深く息を吐く。
音を混ぜる時は息でボーボー言うのを忘れない。
息を吐くときに身体を戻さない。変に力まない。
お腹で音量を上げる。
前に息を吐く。前に言葉を出す。
口を大きく縦に。全部縦に。
鼻の横の筋肉を上げる。顎が上がるのは最小限
前歯を出す。
頬骨と鼻孔に声を入れる。
声帯を押した音ではない。モヤツとした音
唇も上がってよい。(UN)

○読み『おいはぎびっくり』を読んで、
口の中をあまり動かさずに読んでいたとご指摘をいただきました。
口の中の空間を大きくするイメージで、もっと動かすと声も響いてくるとのこと。
私の課題とするところの、「こもったような声」を改善する大きなヒントになりました。
今までになかった視点からのご指摘はとても新鮮でした。
呼吸や発声の部分だけで頑張っていました、口の中の動きや開きについても意識していくと、また一歩、改善の道に進めそうです。
レッスンでやったトレーニングを、実践してみます。(HA)

○良く音を聴いて出した瞬間に合わせられるようにすること。
息を流してそこにフレーズの中の音をのせること。
音が下がっても息のテンションは下げないようにすること。
下がるフレーズほど、テンションは上げるようにする。
「夢見る想い」
イタリア語の発音を丁寧に確認しながら歌う。
「v」の音や「r」の音は無声音にする。
発音すべき母音はどれか考えること。
ほんの少し自分が息を吐く意識を変えるだけで音が変わると感じた。
それを言われなくてもできるように身に着けたい。
まずは次回同じフレーズで改善する。
イタリア語はしっかり確認して歌うとしなかったときとだいぶ聴こえ方や歌う意識が違った。
イタリア語に限らず言葉を大事に歌いたいと思った。(AS)

○1. 柔軟体操

2. 発声練習

ドドドドをマメミモムで一音ずつあげて歌う。
マをもっとあけてそのまま最後まで行く。同じ響きで。
1本の線で。遠くへ遠くへ。音を見る。
ムをぺたんとしないように。ふーという感じで。
高音では重心を下げ、響きを上で。もっと下から音を出す。
中音は鼻のところで響かせる。低音は胸で響かせる。
響かせる部分を意識すると楽に出るようになる。
ドドシララソソファファミレレドをソイで一音ずつあげて歌う。

ソの響きを決めて、イの時はもう一回おなかを使う。

3. 「乾杯の歌」(日本語)

一本の線のように歌う。音を上下させない。
「友よ、いざ飲み明かそう」が出るように。語尾が出るとおかしい。
「若い胸には」からは音色が明るく変わる。
「愛をささやく」はささやくのだから小さめで、何か遊んだ感じ。
ブレスの前の音はちゃんと響かせて丁寧にきる。

楽しくてしょうがない歌。グラスを片手に歌う。

4. 「乾杯の歌」(イタリア語)

イタリア語は母音を響かせる。
「ビアー」「フィオー」はビィやフィはずばやく、アーやオーを主に響かせる。
中音域を鼻のところで響かせるようにすると楽であった。高音域を頭、低音域を胸ということは今まで意識していたが、中音域については意識したことはなかった。
ブレスの前の音の処理は課題であると意識できた。きちんと響かせて丁寧に切る。
発声練習で今日は2オクターブ出ており、音域が広がっていると言われた。(MR)

○1) リラックスするために体操・ストレッチ(腕を伸ばし脱力、首を大きく回すなど)

2) 立ち方、姿勢

3) ままも、ももも で発声

4) ままままも。ももももももも での発声

2) 立ち方は、土踏まず・肩・耳を立て一直線になるように。
意外と上半身、特に肩から上が想像以上に後ろ側になることを感じる。

3、4)

息は、下をUの時に凹ますように。あくびをする時の喉の感じ。

のどに、冷たい空気を感ぜられればOK

顎は上がらないように注意。

顎が上がると喉が閉まってしまう。

対策：視線はまっすぐ前にする。練習する時に視線を決め、顎が上がらないように気をつける

4番目の「ま」「も」にピークを合わせる。

遠くに広げるようなイメージで声を出す。

鼻の奥や目の奥にも空洞があり、そこも共鳴させられる場所になるので、今日はとりあえず、目などを大きく開く。

前に前に、視線の先へ先へと声を前に出す。

肩が上がってしまう・・・胸呼吸しているため。もっと深いところで吸う。

息を吸う時は、なるべく短時間で。

小さな声でも、しっかり響かせれば、遠くまで空気の振動を利用して届けることができる。

マイクに頼らずともお歌いになれる歌手の例としては、生で歌えるのは、長渕剛さんやドリカム吉田さん、演歌歌手の方など。

発声が出てくると、普段の話し声も変わってくる。

声は、いつかは分からないけれど、突然変わる。というお話を伺いました。

そのいつかを楽しみにマイペースで頑張りたいと思います。

全体の感想など

丁寧に指導頂き、ありがとうございました。

呼吸の際や、声を出す際など、具体的に、体のどこを意識すればよいかなどをアドバイス頂けて分かりやすかったです。

1人でトレーニングする時に、自分でもチェックしやすく、とても役立っております。(OY)

○口が空いている感覚は分かるようになったが、それを維持することができていない。そこに気をつけていきたい。

また普段自分で歌うときに、段々力みが強くなってしまふ。レッスン時と同じように歌えるようにしていきたい。(NG)

○身体全体を使って声を出すこと。なかなか呼吸の流れが掴めなくて難しい。イメージが大事。

sample

無意識に上半身にも力が入っていること。手を動かしながら声を出すことで抜けやすい。(TM)

○呼吸の仕方：みぞおちあたりに思い切り吸う。

立ち方：骨盤を前に。腕を少し外側に。

ペットボトルの練習もやってみよう。

たくさん吸えるように。

首から上を忘れて声が出る感覚をつかみたい。(MM)

○のど仏を上げないようにする方法。

姿勢、お腹の形の維持、背筋のささえ、下腹をへこます事。

背筋をもっと鍛えれば、お腹の形の維持と連携して、のど仏も下がるのかなと思いました。(SD)

○姿勢が大事。口を大きく開ける。息が途切れないように前にレガートに流れるように息をはく。

姿勢の重要性を再認識。特に自分の場合、姿勢をよく注意されるので、姿勢に対する意識をもっと強くしようと思いました。

自分でも繰り返し練習して、研究してみようと思いました。響かせ方を。(SD)

○お腹は前に出さない。

お腹を横に広げることによって肺の筋肉を鍛える。

楽な姿勢（基本姿勢）のときの自然の呼吸

わからなくなった時は仰向けになって寝て呼吸を自然にする、次はおじぎをして腰回りに息が入っていることを確認する。

変に力を入れない。首周りに力を入れない。

発声

軟硬蓋のどの位置というよりも後ろを大きく広くとる。

ストレッチの状態のまま張ったまま歌わない。

鼻の奥を広げるにより軟硬蓋も上がる。

軟硬蓋の後ろの方に声を響かせるとオペラっぽく、より前で平らに響かせるとポップスっぽくなる。

自分のイメージとしては鼻を開くことに集中し、鰓より前に顔はなく、響かせるところは後ろ。顔の中に鼻と口あたりに試験管があって、そこに声を響きを入れるイメージ。

息は前に適当に流すイメージ。

取り組み

情報を集めることはいいことだが、大量の情報にパニックしない。たまには保留にしていおいて、前に進むことも大事。(UN)

○声帯の後ろの方を使って声を出す。その時は、鼻の中の方やのどの奥が開く。首を後ろに傾けた状態で後頭部の耳の後ろ辺りに響かせて出した声を、首を戻した状態でもキープする。呼吸は合間を縫っていつでも練習できること。何をどれだけやったかより、自分で感覚をつかんでゆくことを重視しないといけない。息を循環させて声を出すこと。

声帯の後ろを使って声を出すことにより、のどの負担が軽減し響きも深くなる。10回やって一度それが出来れば良い方といった具合なので、100%出来るように、丁寧な練習が必要だと思いました。習得するまでは、結構のどに負荷がかかると思いました。呼吸についてはいつでもどこでもやってはいなかったの、努力不足だと思いました。(NI)

○やれば出来るのに出来ないのは、直そうとしてないだけ。意識の問題だと思う。

確かに口や舌を使う意識を持たなくても生きてこられた。しかし、この世界に入ったからにはそれは許されないのだから。それをレッスンで感じた。

表情筋、舌、喉奥…やることは尽きないが一つずつやっていくしかない。(MK)

○普段の読みで文章の末尾「です」「ます」等に違和感を感じるの、聞いていただきました。

→やはり、喉をこすっているようだとのこと。

息をとめてしまっているのではないか。→息をしっかりと吐き続ける様に声を出す。

喉を締めてしまっているのではないか。→喉を絞めたり力をいれたりせず、力を抜いて広げるように。

口の中を大きくあけるようにしてみる。(口の中を広くあけるトレーニングも取り入れる)

文章の末尾で、息を止めたり、喉を締める癖がついているようです。意識して、息をしっかりと吐きつけて喉をしめずクリアな声が出せるよう心がけていきます。(HA)

○「はい」で声を出す。

息を吐くときのようにお腹を使って胸につく声を出す。

お腹で声をきること。

その声と意識しない声を両方使えるようになると表現の幅が広がる。

自分で色々な出し方を試してみてどう出せばどう響くか考えると良い。

長唄

場面の状況を考えてテンションも合わせて声を出すこと。

息の出し方をこれまでゆっくり教えて頂いたのでそれと声の出し方を連動させることができて良かった。

声を出すときにお腹の息を背中に向かって押し出すようにすると喉だけでなく、体の奥から声を出しているような感覚になる。

息をしっかりと掴んで少しゆっくりめに流すのも良いかもしれない。

長唄はまずは難しいこと考えずに場面に入り込んでテンション上げて読みたい。

それだけでも声が大いに出る気がする。(AS)

○飴売り/名乗り

「お腹に口があって、そこで声を出す」というイメージを持った。自分の出した声を三味線と反響させるために、声の更なる「ボリューム」のようなものが必要なことがわかっている、そのボリュームの上げ方がよくわからなかったが、お腹を使うイメージを教してもらい、その時にはお腹から全体を使って声を出せるようになっていたので、そのイメージを継続していくことが必要だと思えた。(KH)

○1、呼吸

2、唄「雨の四季」三味線に合わせて

腰骨の位置に帯を締めて頂く、息を吸い込んだ時、空気が入り膨らんでいるか意識しやすくなる。

息を吸うのは、鼻からでも口からでもどちらでも可。

息を吸う時は、お腹の前側というより、後ろ側を膨らませるイメージで。

横隔膜の存在が知られる前から日本では、腹から声を出すということをしてきた。これを聞いてなるほどと思った。

3拍で息を吸い、1拍止めて、5拍で「スー」と音を出しながら息を吐く。

5つ目に吐く時は、お腹を膨らませるようにして、「息を吐き切る」。

sample

5つ目に吐く時に、肩に力が入らないように。体の芯を意識して、少しだけ前傾して可。そういえば話している時にも自分で体の軸、芯を意識していないと気付いた。息を5拍で吐く時、5拍目で喉に力が入っているような気がした。レッスン後1人で行なっても同じように感じる。喉に力が入らずッと吐き切れるのは10回に1度くらい。この後長唄を唄わせて頂いた時、「水蜜桃」「蜜柑入り」などの語尾が全部流れているとご指摘頂いた。息をそこで吐き切り、流れないようにするのも課題の1つだと分かった。文章を読む時、文節や文末でしっかり息を吐きだして読んでみて、それがどう聞こえるか自分でもチェックしていきたい。

裏声について

裏声を首から下で処理する。喉を開けて甲高い裏声にするより、説得力が生まれる。目の前で2つの裏声の違いを実演して頂き、違いがよくわかった。

裏声も上手に使う事で、長丁場の本番でも声が枯れにくくなる効果がある人もいるとのこと。

私は22歳から26歳くらいまでアナウンスを学び、首から上で作る裏声の発声ばかりしていました。それ以降はその発声が何だか違うような気がして、特にこの1・2年は、説得力のある地声を求めて、裏声を全て否定していたことに気がきました。伝わる事が主目的だったはずなのに、地声かどうかばかり気にしてしまっていたように思います。

首から下で処理した裏声も上手に使えばいいと思えた事は大きな収穫でした。

地声から裏声にする時、後ろに抜く感覚

「おまけだ おまけだ」というフレーズ。だーあーという時に喉を閉めて声を上の方向に向けるのではなく、裏声にして、抜くこと。感覚でいうと、後ろの方を通す感じ。というアドバイスを頂いた。トレーナーの後に付き唄ってみる。そして帰宅して自分でやってみて思ったのは、合っているか分からないけれど、声と気持ちなど全体は腰骨あたりや腹から前に出しつつも、同時に、胸の背中がわ辺りで後ろの方に抜く感じだろうか？

同時にやると自分が前後に幅広く膨らむ感じがした。レッスンでは、部分部分を後に付いてやるとできそうかも、という気になったけれど、

頭から通して歌うとその部分が全くできなかった。そういえば、短いCMナレーションなどでも、自分がこうしようと思ったことにおいて同のようなことがあったと気付く。

トレーナーがどんな風に唄っていらっしやるのかちゃんと聴けておらず、

同じようにやってみる事ができなかった。ナレーションなどでも同様だな、と改めて自覚した。

レッスン後数日経過して、ニュースを読むときなど、息を吐き切る、その時おなかを膨らますイメージを持つことで、声が以前より出ている気がした。

ただ、十分に準備運動のようなものをしてからでないと、喉が痛くなることにも気付いた。

色々な気付きを頂けて感謝しています。本当に未熟な自分が恥ずかしい。

トレーナーの佇まいからも、自分の意識の低さを感じた。技術的なことだけでなく佇まいなどからも、今後も多くを学ばせて頂きたいと心から思った。

難しかった音を外したり詰まったりしたが、できないなりに唄わせて頂き、とてもとても楽しかった。(OY)

ただやはりリスタートからバランス見失っていた。

下支えがため。始まりでは下支えと姿勢を意識するあまり余計な力が入った。中盤以降は力を抜くことを意識したいため下支えが感じらなくなった。

これまでのレッスンでも結局バランス点が全て上ずっているのは感じていた。

それでも良いからと進めたこともあったが、それではここから先へは行けない。

バランス点をしっかり見つけて管理下におきたい。

一つだけよかったのは額への響きを見つけたこと。最近学んだ、高音域での後頭部の方へ意識を持っていくことと感覚的には同じで、喉から上が柔軟に感じられた。その柔軟性の中でどちらに響かせたいかの違いでどちらも正しいのだと感じた。

覚えておきたい。(ED)

○同じ音程に戻ってくるのは意外と難しいので、意識して同じ音程に戻すと思ったほうがうまくいきやすいので、忘れないようにしたいと思います。

あと、喉に力が入りやすいのでそこも気を付けたいと思います。(KO)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

○suffocate for fuck sake

激情系ハードコア。スウェーデンのバンド。激しさの中に悲しさや廃退感のあるバンド。いろいろなジャンルに影響をされているのが伝わる奥の深いバンド。(UN)

○尾崎亜美

ピアノ弾き語りで歌う尾崎亜美さんの「オリビアを聞きながら」「あなたの空を翔びたい」。ハスキーな感じが個人的に印象に残ります。一つ一つの作品で変わる感情の違い。その作品の世界へと導いてくれるかのようなライブでの歌い方が参考になります。(MJ)

<CD>

○「Land Of The Free」GAMMA RAY

ジャーマンメタルです。メロディアスなメタルの創始者でもあるカイ・ハンセンというヴォーカリストが大体の曲を作っています。一曲目のイントロを聴いた時点でただ事ではない雰囲気を感じ取りました。発声に関して言えば優れているとは決して言えません。しかし、カイ・ハンセンはそれ以上の何かで魅せてくれます。(NI)

○「ブラジル風に」クレール・シュヴァリエ

「枯葉」や「風のささやき」などのシャンソンナンバーをボサノバにのせて。曲をのせるリズムによって、その曲の印象がとても異なると感じました。そして、意外にもこの味付けが自分は好きでした。(KR)

○「スマイル」マイケル・ジャクソン

マイケルの大のお気に入り曲で、彼の追悼式ではお兄さんが歌いました。マイケルの歌い方は訴えかけてくる力が強く、自分への励ましを通り抜けて外へ向いていると感じます。(KR)

○「Moon Child」MY LITTLE RED BOOK

「RISE」SPEED

「the BADDEST」久保田利伸 (DT)

○今日はいつものように身体のバランスを見ながらレッスンを進めた。

sample

<LIVE>

○「歌姫コンサート・伊東ゆかり、雪村いづみ、ペギー葉山」
三人の大御所を生で聴きました。それぞれ素敵でしたが、特に雪村いづみから目が離せなかったです。顔全体から声が出ているようでした。以前、トレーナーと一緒に「上顎から頭頂までが口と思って」というレッスンをしましたが、まさにそれを思い出しました。(KR)

<TV>

○「songs」
山本潤子とは誰かと思ったら団塊の世代にはお馴染みのフォークグループ「赤い鳥」(竹田の子守唄、翼を下さい、等の歌)「ハイファイセット」を経て今はソロの歌い手になっていました。声は誰でも聞いたことがあると思います。キンキンするような声でなく優しく安定した声。高い音も伸びよく出るので。若い頃ユーミンの歌が斬新なので気に入っていたのですがユーミンのはちょっと無機質なのに比べ感情があるというか、生活がある感じです。懐かしさとともに嬉しかったのは 62 才になったのに昔と変わらない衰えない声でした。(FZ)

<BOOK>

○「ロマンス」銀色夏生 著
詩集です。こんなに鋭い感性と、言葉の選び方をする人はめったにいないと思います。(NI)

○「ヨルムンガンド」
漫画。絵特に銃撃戦のシーンには迫力がある。読者に媚びない。暗号の表現も多く読み応えがある。キャラクターの表情も鬼気迫るものを感じる。(UN)

○「壬生義士伝」浅田次郎 著
文章の巧みさといったらないです。情景を生々しく思い浮かべながら読む事が出来ます。この著者の本はいくつか読みましたが、壬生義士伝が一番感動した本です。読後、しばらく普通の世界に戻れません。(NI)

○「坂の上の雲」司馬遼太郎 著
ドラマにもなった、日清日露戦争の大長編。主に戦の話なのに、何処か淡い感じのする印象があります。読後は達成感がある読み応え。しかしその時は軽い切なさを禁じ得ない不思議な感覚の小説だと思っています。(NI)

○「孤独のチカラ (PARCO 出版)」齊藤孝 著
強くなれて、真摯に生きるきっかけになる本だと思います。この著者が書く本は全て面白く正しいと思います。(NI)

<OTHER>

○ローザンヌバレエコンクールで優勝した菅井円加さんの報道を見た。
特別手足が長いわけでもずらりとしているわけでもないが、体の動き一つ一つに踊り手の意思が感じられる踊りだと思った。
踊っている時の表情もそうだが、会見の話している姿も凛々しくて一度も迷ったりはにかんだりしないで、17 歳にして何か超越しているものを持っていると思った。(NG)

○落語「蔵前駕籠」

「痛くない注射針」などを開発し、世界一の金属プレス職人として知られている岡野工業株式会社代表社員、岡野雅行さんが受ける最高の「世渡り学」の教科書は、落語だと言います。
その中でも、岡野さんの一番のお奨めは「蔵前駕籠」。当研究所のテキスト「声とことばのトレーニング」にも掲載されている小唄「おいはぎびっくり」の元ネタです。一人の男が駕籠屋に乗せてくれるように頼むが、この先の細道に出る追い剥ぎの噂に怯えて出してくれない。そこで客の男は一計を案じ、駕籠屋を高い酒手で釣っておき、自分は裸のまま乗り込んでしまう。果たして細道で追い剥ぎの集団に襲われ、もらう物ももらった駕籠屋はさっさと逃げてしまう。追い剥ぎどもが駕籠の中を覗くと、客の男はすでに下帯一枚の丸裸で、追い剥ぎどもは口惜しそうに「何だ、もう済んだ後か。」とずっこける。隠して男は武器一つ使わずして追い剥ぎを撃退してしまった。これも強かに生きるための「世渡り術」です。具体的には以下の要素を含んでいます。

1. 常に目標を意識し、簡単に諦めない。
(何としても駕籠に乗って目的地へ行くこと)
 2. 自分の目標の障害について分析する。
(追い剥ぎの特徴=人の身包みを剥ぐこと)
 3. 障害を取り除き、目標を達成する戦略を立てる。
(初めから裸でいけば剥がれずに済む)
自分は、落語によって鍛えられる「ビジネススキル」を考えてみました。
 1. リスニング能力
(よく聴いて話の筋を理解しないと面白さが解らず、笑えない。)
 2. スピーキング能力
(何か言われた時の切り返し方、間の置き方、テンポ、抑揚のつけ方が解る。)
 3. プレゼンテーション能力
(扇子一本、手拭一枚で、実在しないありとあらゆるものを表現できる。)
 4. ストラテジー立案能力
(登場人物が目的を果たすために立てる戦略、又は、落語の台本を書く側の笑わせるための戦略が学べる。)
 5. 健康管理能力
(笑いが健康に良いことは周知の事実。)
- お後が直しいようで。(YD)

目録	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。)		

○石川恭三さん

曾野さんの本の中で、忘れられないフレーズがありましてね。<地獄に引き込まれそうな暗い顔をして、愚痴ばかり言って感謝しない老人に親切をする人は、相当な心の修行を積んだ人だ。人に親切にしてもらいたかったら、自ら明るくふるまってみせること>

実際、やや太り気味の人は、やせ気味のより一日 160 分間、多く座っているんだそうです。計算すると 350 キロカロリーにもなる。徒歩にすれば 1 万歩。

足を骨折したときの主治医に何うと、「服装をきちんとしている人は治りがいい」とおっしゃっておられました。

…心掛け

sample

○曾野綾子さん

「人を助けるという得難い機会、一人の人間に独占させてはいけ
ない」と。人に何かを与えられるという役割は、人間にとって生き
ていく上でものすごく幸せなことなんです。

しかし私はめっちゃくちゃな性格だった。折れた部分は少し歩く
とてきめんに腫れたが、私はその結果を気にしないことにした。とに
かく人間の体というものは、使わないとだめになる。(中略)

しかし家族や友人たちは、私が足の使いすぎで、いつまでも痛み
が取れず、腫れも続くのだと言った。そうかもしれないが、あの時、
「御身ご大切」な生き方をしていたら、私は今の程度にまでも歩け
なかったらと思う。(中略)

私が後期高齢者直前の怪我でも、そうして精神的にのんびりと受
け止められたのは、幼い時に多分子供なりの小さな人生の「修羅場」
を潜り抜けて来たからだろう。だから私はいつも何とかなる、と思
っていられたのだ。

子供の時、穏やかな恵まれた家庭に育ち、苦しい記憶もなく、親
に十分に愛されて暮らした人には、それなりに善意で人生を受け止
める姿勢があって、私は惹かれる。しかし苦勞子供(くろうにん)
にも、その体験の使い道はあるのだ。要は、何でもおもしろがれる
余力を残しているということなのだ。

…明るくおもしろく

○内田樹さん

レヴィナスは「始原の遅れ」という言葉で言うんだけど、僕たち
はすでに見知らぬ誰かから贈り物を受け取ってしまっている。ここ
に存在していられるのは、僕より前にこの場所にいた誰かが僕のた
めに場所を空けてくれたからだ、と。

だから、人間の最初の行動はすでに受け取ってしまった贈り物に
対する反対給付義務を果すことだ。それが贈与論の基本的な考え方
だね。

大阪に話を戻すと、僕が一番危険だと思うのは教育基本条例。教
育を効率とか費用対効果とかビジネスの言葉で語ろうとしている。

教育も医療も行政も、社会制度の根幹に関わる制度は本来はビジ
ネスが入り込む場所じゃない。

体験的にもわかると思うけど、教育の成果っていうのは学校を出
て何十年もしてから、不意に「ああ、あの時先生が言ったのはこう
いうことだったのか」と腑に落ちると、その瞬間に自分が受けた教
育の意味がまるごと組み替えられる。

だから、成長の段階ごとに自分が受けた教育の意味は改訂される。
教育のアウトカム(成果)を定点で数値的に量ることには何の意味
もないんだけどね。

…お返し

○中沢新一さん

贈与の特徴は「時間差があること」。たとえば、教育であれば、
本来は世代をまたいで受け継がれていく。でもビジネスマンの発想
では、「カネを払った分、役に立つものをすぐに寄せ」というこ
とになる。

新自由主義者たちが言う「グローバルな人材の育成」という教育
理念は、まさに「すぐに役に立つことを教えろ」という消費者マイ
ンドに基づいている。そこには贈与の精神が欠如しています。

実はマルクスがすでに面白い TPP 批判論をしてるんだよ。「自由
貿易が進むと労働者がどんどん困窮し、格差は拡大する」って。そ
こから先がふるって、「だから私は自由貿易に賛成である。資
本家と労働者の二極分化が進み、革命が近づくから」って。

…自由は搾取

○北野武さん

大人になるってのは、自分の限界を知って意味だと思う。これ
から先、これまでの自分にできなかったことが突然できるようにな
るわけではないし、逆に自分にできることはだいたい見当がつくよ
うになった。だから今後の人生に過度な期待をするってこともない。
(中略)

「オレはまだまだこんなもんじゃない」って期待するから、執着す
る。それが「若さ」なんだよ。「若い」ってことがいかに恥ずかし
いことだったか、それが分かるのが大人の男なんじゃねえかな。

自分の限界が分かって、「できること」と「できないこと」が判
断できるようになると、自然と胆が据わる。「人はいずれ死ぬ」と
いう当たり前のことを受け入れられるようになって、少々のことでは
動じなくなる。この歳になって、ようやくそんな気がしてるんだ。

…限界

○南雲吉則さん

体を動かすことによって、筋肉中のグリコーゲン(糖質)が消費
されます。そうすると低血糖を起こす。お腹が空くので食べる量が増
える。食べた後はそのまま消費されるわけではなく、インスリン
によって脂肪となり、体内に蓄えられます。

お腹が鳴るということは、消化管からグレリンというたんぱく質
が出ている証拠。グレリンの語源は grow=成長です。この瞬間、
脳から成長ホルモンがたくさん分泌されていることがわかったの
です。

この成長ホルモンは、肌をきれいにしたり、傷ついた体を治す効
果を持っています。(中略)

また、空腹のとき、サーチュイン遺伝子という若返り遺伝子が活
性化することもわかっています。本来、飢えと寒さに耐え続けてき
たのが人類 17 万年の歴史です。

水も同じです。「毎日 2L 飲めば血液がサラサラになる」とよく
言われますが、これも間違い。喉が渇いたからといってすぐに水分
補給をすれば、そのたびに血液の濃度が変わってしまう。血液が安
定せず、身体の恒常性が保てなくなってしまいます。

朝起きたとき、顔や脚にむくみが出るのがよくありますね。む
くみは、体の水分が必要以上にあることから起こるんです。だから、
水を飲むことが必ずしも正しいとは言えません。私は、喉が渇いたら
水分をとるのではなく、ガムを噛むことにしています。唾液は 1
日 1~1.5L も出る。体内の水分で必要なものは再吸収されま
すし、余分なものは尿として出ますから、必要以上に水分をとるこ
とはないんです。

1日1食は、また別の面でも効果を生む。内臓脂肪が燃焼し、血
中コレステロールが減ることで、日頃感じているストレスが和らぐ。
ストレスが減れば、危機の状況に陥ると分泌されるアンドロゲン
(闘争ホルモン)が出にくくなる。アンドロゲンとは、ニキビやフ
ケ、毛が抜ける症状などを生む男性ホルモンだ。多くの男性が気に
している頭髪問題まで、改善できるのだという。

いつまでも若くあるために、食事と共に重要なのが眠りです。私
は夜 10 時~夜中の 2 時まで必ず睡眠時間に充てています。この時
間は、脳から成長ホルモンが出て身体が若返る。内臓脂肪も燃焼し
ます。それと同時に辺縁系の中の海馬が必要のない記憶をどんどん
消去してくれる。つまり、ストレスから自分を解放してくれるん
です。

…過食戒め

<引用>

週刊現代 2012. 2

週刊現代 2012. 3

週刊麻 2012. 3