

# sample

## ●巻頭言「レッスンというものは」

---

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、作曲家など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、芸人や役者は舞台に立たせたら成長する、子どもは川におとしたら泳ぎを覚えるといった、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、かつての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よくあります。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、その境地に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、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うのです。

福島 英

# sample

声の話

Ei Fukushima

Vol. 5

W7

## ○伝わる声とは何か

一概に声として考えるととてもわかりにくいで、いくつかに分けていきます。

まず、自分の今の声をきちんとみます。

次に、今の声の中のもっともよい状態の声を取り出せるようにします。

そして、状況にあわせて、声をより適切に使い分けていきます。

そこで、再び自分の声の力をチェックします。

その上で、今の自分の声に補うべき条件をつけていくトレーニングをすることとなります。

読むことのトレーニングでなく、語ること、内容や意味よりも、声の感じやトーンにより気を遣っていただきたいので、わざと短くしました。

参考に、長文での応用例もいましたが、これは呼吸や滑舌などのチェックとして不足している力がわかりやすいからです。

## ○イメージを明確にする

「伝わる」ためには、次の3つのイメージを明確にする必要があります。

- A. 伝える相手のイメージ
- B. 伝える内容のイメージ
- C. 伝える自分のイメージ

相手については、写真を見て、リハーサルするのもよいでしょう。本書のうしろに、相手との場面を想定してください。伝える相手は必ずしも一人に限りません。会議のメンバーや大勢の聴衆に伝えなくてはいけないときもあるでしょう。

そこを絵にしてみると、とてもはっきりとします。つまり、イメージを具体的にヴィジュアル化することです。

C. 伝える自分については、鏡やレコーダーを使ってください。そこで相手や内容に応じて、表情やしぐさも含めて声を演出するのです。

## ○声の違いに敏感になる

たとえば、こんな場面をみたことがあります。新人が電話で謝っているところで、

「おいおい、電話で頭を下げて謝っても、相手には見えないんだぞ」と、まわりに笑われていました。

でも、果たしてそうでしょうか。

「すいません」というにも、イスにふんぞりかえってと、頭を下げてとでは、声の出方は変わります。だから、見えなくても、声での態度は伝わっているのです。

### ●「すいません」を聞き比べる

- A. ふんぞり返っていう
- B. 頭を下げていう

若い方などには、わかりにくいかかもしれません。でも、相手によっては、あなたが気づいていないことが分かる人もいるというのは、知っておくとよいでしょう。こうして少しづつ、自分に聞こえてくる声に敏感に、そして、自分の出している声に鋭くなっていくのです。

小さい子が嘘をつくとすぐにわかりますね。

あなたは都合の悪いことがあったとき、表情やしぐさでカバーしていると思います。でも、声で伝わってしまっていることがあるのです。伝わる声を目指しているあなたには、「伝えて伝わらないこと」があるのと同じく、「伝えていないのに、伝わってしまうこと」もあるというのを覚えておいてください。

伝えたい → 伝わる／伝わらない

伝えたくない → 伝わる／伝わらない

## ●伝わる声を知るために、伝わらない声を知っておく

レコーダーにいろんな声をいれて、何が伝わった、伝わらなかつたというのを、チェックしてみてください。

EX. 病室でのお見舞い 「元気そうで安心しました」

## 表情、しぐさで声を変化させよう

表情やしぐさと、声とは運動しています。役者の竹中直人さんの芸で、怒った顔で笑ったり、笑った顔で怒る人というのがありました。笑いを誘うのは、不一致感が、気持ち悪いからです。こんな人がいたら、きっと伝わらないと思いますね。

## ○表情と声の不一致の実験

あなたが人に何かを本当に伝えたいときと、ただ伝えたいときは、何が違ってきますか。

表情	A 伝える必要が少ない	B 伝える必要が大きい
目 瞳孔	ふつう	開く
鼻 鼻孔	( )	( )
口 大きさ	( )	( )

笑顔を探知するカメラも一般化しましたね。口の端をあげて、下の唇は少し下げてみましょう。

「ニッ」「チーズ」「キムチ」などを言ったときの、「イー」の口の形がポイントです。

魅力的な表情をした方が伝わるということを、私たちは本能的に知っています。特に、女性や外国人は敏感です。それに比べ、日本の男性は、内の気持ちを抑えることを美德としてきた時代のDNAがあつてか、苦手な人が多いですね。年配の人には、当然のように感情を表に出さず、ポーカーフェイスの人があります。

ここでは、表情のパーツ一つひとつを変えてみながら、声の変化を知ってみましょう。伝えたい思い、気持ちが強いほど、表情にも声にも、それが出てきます。

## ●表情のトレーニング

頬のこわばりをなくし、スムーズに口を動かしましょう。

1. 唇を閉じ、両方の口角をゆっくりと引き上げます。
2. 右の口角をゆっくりと斜めに引き上げます。
3. 今度は左の口角を斜めに上げます。

## ●口の形のトレーニング

1. 「イ」を口を閉じて左右に広げ、発音する。
2. 「エ」を口を左右に広げ、発音する。
3. 「ア」を口を大きく開け、はっきりと発音する。
4. 「オ」を口の中を丸く開け、発音する。
5. 「ウ」を口をすぼめ、唇を軽く前に突き出し、発音する。

## ●口のトレーニング

1. 口を大きく開ける
2. あくびをする

# sample

## 3. 前歯をむき出す

### ●唇のトレーニング

1. 唇を閉じて、パ・バ・マを発音します（呼気圧の高い順に）。  
パピップペポ・パビブベボ・マミムメモを繰り返す
2. 唇を閉じて、上下の唇を交互に前に突き出す
3. 歯を合わせたまま、歯並びがすべて見えるように開き、閉じる

### ●表情のトレーニング

自分でいろいろと組み合わせて、メニューをつくってみましょう。

#### ・眉毛のトレーニング

1. 思いつきり眉毛をつりあげる

2. しかめっつらをして、眉毛を下げる

#### ・頬のトレーニング

1. 頬に呼気を送り、ふくらませ、その後、両頬を吸い込む

2. 頬の左右、上歯ぐきの上方、下歯ぐきの下方と4方向を部分的にふくらませる

#### ・眼のトレーニング

1. 力強く眼を閉じ、開く

2. 眼を左右、上下、左回り、右回りと動かす

声を出すときは、そのまま出すのと、微笑んでから出すのでは、音色は違ってきます。いつも笑顔をつくってから出す習慣をつくってください。つくり笑顔で、表情をやわらげて、声を出してください。笑顔の筋肉も鍛えられます。これを笑いを司る筋肉、笑筋といいます。ちなみに、人の顔にはとてもたくさんの筋肉があり、それが動物との大きな差となっています。人間は笑う動物なのです。

### ○声の読み取り力を高める

1. 声 大きい、勢いがある、スムーズ、もったいづける
2. しぐさ 手が動く、体を乗り出している
3. 表情 目に力、笑顔、歯がみえる

この3つの関連性がわかると、しぐさ、表情をつけることで、声を変化させることができます。トレーニングでは、大げさにやってみてください。次に、いろいろと組み合わせてみるとよいでしょう。

### ○心身を解放しよう

表情の応用トレーニングから入っていきます。

### ●変な顔をするトレーニング

思いつきり変な顔をしてみてください。（10パターン）

### ●変な笑い方をするトレーニング

思いつきり変な笑い声をあげてみてください。（5パターン）

表情や体がほぐれてきましたか。次に、体の動きと声との関係をチェックしながら改善していきます。

今の生活中では、感情のままに体を動かしたり、声を出すのは抑圧されています。それが現代の社会の中のコミュニケーションのルールであるからです。

私は、よく劇団のワークショップに出講していました。そこで最初に行うのは、どんなトレーナーでも、心身のリラックスを取り戻すことです。心身がリラックスしないと、表現の練習に入れないと、わざと大げさに心身を動かしたり、感情を露わにします。

あなたがうれしいとき、表情や体はどうなりますか。

それを親しい人に伝えたいときはどうですか。

待ち合わせ場所に行くと、出会いの光景があちこちで見られますね。その中で特に若い女性はわかりやすいです。両手タッチや体を

触りあって、奇声、嬌声をあげていますね。ここでは、その動きを見習ってみてください。

※ワークショップでの大きな利点は、皆でやれば怖くない、つまり、参加すると、踊るアホになれることです。集団暗示的なところもあるのですが、それにせられることで、即興で心身のお祭り状態が演出できるのです。もちろん、実際の祭りに参加して神輿をかつぐとか、踊りに興じるなどというのなら最高です。そのときの心身の状態は、魅力的な声を出すのにとてもよいのです。それを再現できれば、とても理想的な状態になります。

### ●お祭り状態の再現トレーニング

1. イメージを思い浮かべる
2. 体と声で再現してみる

### ●BGM BGVを使いながら読むトレーニング

声のイメージや発声の心身状態への準備には、音楽や歌でムードをつくると、入りやすいです。カラオケも悪くありません。私はレッスンでは、いつも始まるまで、大音量で自他ともに盛り上がる歌を流していました。

### ○ポジティブ状態の声を知る

### ●笑い転げてみるトレーニング

それでうまくいかない人は、一人誰も見ていないところで、床に転げて、笑い転げてみてください。私は最初のヴォイトレ本で、「下手なトレーニングをするくらいなら、笑い転げいろ」と述べました。笑っているうちに、こんなことをやっている自分がおかしくて、さらに笑えるというのなら、最高です。ワークショップでは、お互いの顔を指さして笑うような実習もあります。笑いから入りにくい人は、泣きや怒りから入るのもよいでしょう。

### ●非常時に使わざるをえない声のトレーニング（エマージェンシーボイス）

「キャー」「助けて」「コラー」「危ないぞ」「ワー」

非日常的なところで、準備した心身の状態は、伝わる声を使うのには理想的です。なぜなら、非常時は、ピンチやチャンス、つまり、日常性を破るからこそ、他人はその声を聞かざるを得ないです。伝わってしまうのです。

それをのっぴきならない事情から、特にピンチから、人生の中で学んできた人もいるでしょう。倒産やリストラとか、人生の修羅場での叫び声は、伝わります。阿鼻叫喚といったものです。しかし、それは絶叫ですから、心地よくはありません。

でも、こういう声も必要なのです。

たとえば、教師が、よい声になりたいといらっしゃいます。でも「危ない」と怒鳴れる声、非常時の声は、いざというときに、それ以上に大切だということです。

安全な日本では、外国人に比べて、このエマージェンシーボイスの力は、著しく欠けています。大きく、鋭く人の胸をえぐるようになに伝わる声は多くの人はもっていませんが、それは今の日本の生活では、あまり使う必要がないからです。

### ●喧嘩、ガンをつける声のトレーニング

「テメエ！」「コノガキッ」「おメエなあ」「オイ！」「ナニヨ！」

強いてあげるなら、夫婦喧嘩のときの声です。往年の名語り手、徳川夢声は、そこに間を学べと述べましたが、最小にして最大の伝わる声の効果を、今の日本で探すなら、夫婦喧嘩でのやりとりにみるのが一番です。ただ、このピンチの声は、のどを締めて、心地よ

# sample

くないことで危険や不快を伝えるのですから、トレーニングではありませんふさわしくありません。ネガティブなオイズだからです。

トレーニングでは、ポジティブな方をメインにとります。ただ、ネガティブを知ってこそ、ポジティブがよくわかることもあるので、いくつか収録したり、課題に入っています（慣れてきたら、これはカットしてかまいません）。そこから逆に、心地のよい安心や快感を伝える声を知ることが大切なことです。

※感情と体(発声)には、状態により、次のような違いがあります。

	笑う	怒る	悲しむ
のど	開く	閉まる	閉まる
表情	明るい	暗い	暗い
姿勢	柔らかい	固い	固い

## アーティスト論特別 Vol. 25

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)

### 「Imagine」 John Lennon Joshua Ledet

心臓の音、大地を踏む音のように安定したピアノの低音のイントロ。この伴奏が大地であるとしたら、メロディはその上を通り抜ける静かな風だろうか 空から降ってきたインスピレーションが John Lennon によって、素直に曲として描かれこの世に作品の命を授けた。

A メロは、少し間をおくような感じ、何気に話しかけるようにフレーズが入っていく。確かにそこに聞こえる声の中で、そのメロディの存在の中には、蜘蛛の糸が風に揺れるような極まりない繊細さが感じられる。そこに imagine there's no heaven (もし天国がないと想像して...) と歌詞が入り、そのメロディと言葉が重なることで、その繊細さの深さをより受け止め、そこにみえない何かを感じられてくる。

ミニマムといつていいくほど、音が少なく、動きも静かで、一つ一つのフレーズに余韻も漂い、フレーズとフレーズの間に、間が音と同じくらいあり、そのたった数秒の静寂も、本当に空間が丁寧に作られていると感じる。

曲は流れ続けていると同時に、そこには静寂も流れているような印象を受ける。シンプルな曲でありながら、他にはないものがある。音楽は精神を、みえないその何かを描いているということを改めて感じる瞬間でもあり、また作品は命であると感じた。

その詩のメッセージをより理解を求めるように、与えるように、imagine all the people~とBメロへ入っていく。それまで、静かな動きで3音くらいしか使われなかつたメロディも、半オクターヴ、そして次のCメロのかけ橋のような you～までのところまでみると、1オクターヴ近くまで使われる。ハーモニーの色合いも現実を問うような色合いをここでは感じさせ、そこに今日の世界の様子が映し出されているようにみえてくる。

またLiving のところで、間にもより変化がつき、より核へと近づいていくところにも、そういった部分の必然性が感じられる。そういう距離感やyou～、そしてCメロ(サビ)に入っていくが、いわゆるA、Bメロ、サビというわかりやすい感じでもなく、大きな跳躍や高音を強く見せるといった感じでもなく、このイメージを育てるように、永遠に何度も歌い伝え続けていくように、その間やその繊細さや静寂さを大事にしながら、and the world will be as one とより明確に確信したメッセージへと完結していく。ゴスペルの歌い手ならば、このサビ、2番へと向けて、より上に昇りたいという想いが重なるような跳躍や高音をより聴かせるフレージングをつくるかもしれない。

先日フィナーレが行われた今年 2012 年のアメリカンアイドルで 3 位となったゴスペル教会で生まれ育った Joshua Ledet も、この曲を取り上げて、そのパワーある大きな楽器で歌い、とてもすばらしいが、今までの彼の最高のパフォーマンスやレコーディングに比べると、まだ完全にこの歌をどう自分のものとして表現してよいのか、戸惑いや困難もどこか感じられた。しかし、いつかきっと Joshua もまたこの曲をどこかで歌う時、より最高のものへといくのだろう信じている。

一人ひとりが何を信じるか、作品は今日の社会に、一人ひとりに訴えてくる。何を信じるか、いつの時代にも大事で、どれほど深いものが、大きな力がそこにはあるかを探求し、熟知することに意識が届いていかなくなっているよう社会の中で、自身の中で、感じることもあるかもしれない。作品を理解することも、物事をより深く理解することも、そのプロセスの中で、より心は解放され回復されていく。人を気付かせ、心を開き、強くし、真理を、確かに感じられる何かを、何を信じるか、感じているか、歴史に残っていく作品は、そうした基礎を私たちに問い合わせている。

### 『Born in the USA』 ブルース・スプリングスティーン 1984

祖国への歌。長く活躍し続ける世界的なアーティストたちをみて、いるとよくそれを感じる。

Born と上にあるみえない壁を打ち壊そうとするように、突き上げるようなスプリングスティーンの迫力あるシャウトが印象的だ。そのひと声の中に聞き手は真に存在するなしにかを無意識に感じる。ただ声が大きいのではない、ただ歌っているのではない、ただ叫んでいるわけでもない、一瞬でその声に信頼できるものを聞き手は確かに感じられる。

一帰らぬ友人たち、煮えくりかえる思いと労働の日々、行くところもなく、そう、おれはアメリカで生まれた。ー

日本もかつて憧れていた自由なアメリカのイメージが重なってくるような、前向きな明るいロック。2コードで、シンプルなメロディ。そのメロディの明るさとは間違に歌詞は暗く、複雑で、70年代半ばまで泥沼化したベトナム戦争、アメリカの影が、不条理の下で生きる人々の苦悩が描かれている。スプリングスティーンが全身全霊で歌うこと、歌詞とメロディが融合し、化学反応のように大きなエネルギーがその光と影が大きく映し出し、アメリカ社会の現状や人々の姿、叫びが感じられる。明るいメロディに始めはノリや高揚感を求めて集まってきた人々に、不条理に、祖国に、明日へと、くたくたのTシャツとジーンズ、色の褪せたバンダナを頭に巻き、汗だくになりながら、強いガラガラ声で感じるままに歌う姿は、その歌は、人々に期待をはるかに超えた感動と一体感をリアルに与えただろう。

ライブ映像の中には、パワー全開なあまりに、相当荒削りになっているところもあるが、どんな状態でも肝心なところはぶれず、力強くエネルギーにあふれ、伝えている。ちょっとしたタイミングやニュアンスにも苦しくて悔しくてしょうがないと労働者の思いを感じさせる。

現在もこの曲を歌っているが、より強く存在感、オーラのようなものを増しているように感じる。

この曲をのちに、アコースティックギターで異なるメロディをつけてブルースバージョンで歌っているのもあるが、そちらもまた哀愁があり、ちょっとしたニュアンスが巧みでそのセンスも印象的である。同じ歌詞をロック、ブルースと異なるメロディであるが、どちらも真実味があり、アーティストの志がいつまでもはっきりと感じられる。

# sample

♪レッスン課題曲 Vol. 5 (C010~C012)

いろんな歌手で同じ曲を聞き比べる <youtubeで聞けるかも>

「砂に消えた涙」 C010

あなたへの思いを隠してしまうために砂に穴を掘ったの  
そこに私の涙とあなたの嘘を全部埋めてしまったわ  
月が空に昇るとき、全部忘れてしまいましょう  
月が空に昇るとき、別の恋に身を焦がしましょう

あなたは私に感じた幻滅を隠してしまうために砂に穴を掘るでし  
よう  
多分私がここにやってきて泣くとでも信じてたのね  
でもあなたの元へは戻ることはないの

(LAB 訳井△)

砂に消えた涙（砂の穴）

私は砂に穴をほって  
あなたへの思いのすべてをかくす  
涙と思いつきの嘘のすべてを  
そこに入れておくために  
のぼったら お月さまがのぼったら  
永久（とわ）に忘れてしまうでしょう  
のぼったら お月さまがのぼったら  
他の人に恋しているわ  
あなたは砂に穴をほるでしょう  
私と過ごしたやるせなさをかくす  
あなたは私が泣いてくると信じたかしら  
でも私は 戻らないわ

(EI 訳)

青い月の光を浴びながら 私は砂の中に  
愛の形見をみんな埋めて 泣いたの一人っきりで  
あなたが私にくれた 愛の手紙 恋の日記  
そのひとつひとつのものが いつわりのプレゼント  
白い波の打ち寄せる海辺で 私は砂の中に  
愛の形見をみんな埋めて 泣いたの一人っきりで  
泣いたの 一人っきりで

(連健児訳)

## 【意図、ポイント】

悲しくて、つらい内容の歌だけれど、曲調がはずむような明るめの  
感じなのでしめっぽくならないようにする。

## 【歌詞】

ずっと昔の、まだ少女だった頃の失恋の思い出を歌っている。

## 【音楽性】

構成は、大きく分けて、A-B-A の3つ。  
AからBへのつなぎは、階段を一步ずつのぼるような感じに。そして、BはAより盛り上がるよう。「プレゼント」で、B部分は締めとなり、すぐにまたAに戻る。

## 【歌唱】

歌詞に、悔しさや悲しみの感情をめていくより、楽しげなリズム  
やメロディ展開をみせる。  
「泣いたの一人っきりで」というところは、悲しい感じを出すので  
はなく可愛らしさを出したい。(FU)

「海に来たれ」 C011

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。

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穡も失ってしまった。  
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 訳井△)

「太陽はひとりぼっち」 C012

たそがれのローマ 夏の日ローマ  
トレヴィの泉に 沈む陽よ  
明日も あさっても ソレイユ レクリプス  
愛の太陽 ただひとつ  
ひとりぼっちの ああ太陽  
むなし恋の 涙のエンジェル

(タカオ・カンペ訳)

## 【意図、ポイント】

格好よいメロディが気に入っているので、そのまま、かっこよさを出  
したい。

## 【歌詞】

たたひとりで、昇っては沈んでいく大きな太陽と  
情熱はあるけど、報われない私を重ねている。

## 【音楽性】

構成は、大きく分けると、A-B-A  
Aは、伸びやかな旋律。  
Bは、リズムで細かく、刻んだメロディ。

## 【歌唱】

情熱的な女性をイメージして歌う。

「たそがれのローマ 夏の日ローマ」では、大きな情景を。  
「トレヴィの泉に」で、具体的に寄って、「沈む陽よ」では、太陽  
が沈む様子を大きく。  
「明日もあさっても～ただひとつ」まで、リズムを刻んで、踊つ  
るよう。  
「ひとりぼっちの」から、冒頭と同じメロディに戻るけど、「ああ  
太陽」のところは少し置きかたを変えて、変化をもたせる。(FU)

# sample

声と歌のためのヒント Z0001	Ei Fukushima
No. 025	

120323 W3

## ○事始め

かつての私の方法（もしそのようなものがあるとするのなら）は、プロ向きで、一般の人には通じにくい、と言われていたことがあります。当時、全国5カ所でも公開セミナーをしていましたので、地方在住の高名なトレーナーが参加されたあと、「福島さんのやり方は、かなりのレベルの人でないと対応できないですよ」と、やんわり言われました。年配の方だったので、（私は単純に自分より生きている人には敬意を払いますので）貴重なアドバイスと思って受けとめっていました。一般の人に接して、気をつけるべきことをその方は教えてくれたわけです。

私の当時の立場は、昭和の頃の、歌唱指導（声楽も含め）にアンチなものにならざるをえなかったからです（音楽之友社「読むだけで声と歌が…」新刊に詳しい）が、それとともに、プロのトレーニングからはじめた私は、その理由もわかつていました。曲を正しく覚えて、すぐにレコーディングにもっていかないと間に合わないプロに、基本の基本からやり直す時間はありません。また、ヴォイトレには、その頃は専門的な要求レベルにある人しかこななかったので、歌はもちろんですが、心身共に恵まれた条件をもつ人が多かったのです。ただし、それが、ヴォイトレの成果をわかりにくくするとともに、その人たちの声での表現の限界をもつくってしまっているということを述べています。

とはいって、当時のプロは、プロなりにすぐれていたというのではなく、今になって思います。（その環境を与えていただいた方々には、感謝の思いが募るばかりですが、故人に冥福を祈るつど、早くこういうことをしっかりと伝えるべきだと焦っているばかりといったところです。）

## ○10年毎に…

10年経つと、10年前のプロのすぐれたところに気づいていく、というのが、この30年以上の私のパターンです。プロデューサーは、何年か先のプロとしての優れたところを見抜くし、ファンは、今のプロを認めるものです。それから比べると、私は、一般の人よりも愚かともいえます。あえて言い訳をするのなら、私は10年ごとに音声に求めるべき基準を下げてきており、よくいえば柔軟に、トータルの才能、つまり、日本のプロデューサー的見地でみるようになっているのだということになります。

業界に関わっていると、そうなるといいたくはありません。そのことで、プロになりたい人によくアドバイスできるし、他のトレーナーの相談も、声以外のことについてもアドバイスできます。何よりも、ここには「声をよくする」「ばかりでなく「プロになりたい」方がいらっしゃるのですから、この要素ははずせません。

欠点よりもよいところをみると、これも私は音声に限っていたのですが、逆に、一緒にいるトレーナーたちにそこを任せられるようになったからこそ、別に、プロとして仕事として、その人のやっていける要素をよいところで見出すことができるようになったともいえます。（私は、10年古い感覚でやってきたからこそ、20年以上年配の人たちとうまくやってこられたし、早く世に出ることが、つまり、たくさんの仕事を頂くことができたとも思うのです。）

## ○この50年、1960年代～

私が数年前まで海外へほぼ年6回、50カ国以上を訪れたのは、日本、というより東京と世界との差を実感をするためでした。東京にいることで鈍くなっている感性をリフレッシュする、あたりまえ

のものをあたりまえにみるために、たえず世界の感覚を入れておくことの必要がありました。（もちろん日本もその間を縫って、網走から沖縄まで、ほぼ二巡りしました。それもキューバやジャマイカ、アルゼンチン、ブラジルと、行き着くところまで行ってしまい、「日本は日本」と開き直ってからは、アジア中心に巡ることになりました。）

本論に戻すと、私は、自分の育った頃のアーティストから、彼らが影響を受けた、その前のアーティストに20年ほど遡っていって、今だにそのままなのです。つまり、1960年代から、1950年代くらいをベースとして、ポップスのアーティストを捉えています。たとえば、マイケルジャクソンというと、ジャクソン5のマイケルはよいが、ソロとしてのエンターテイナーとしてのマイケルは別、プレスリー、シナトラあたりも、若い頃の声でみていました。（日本についてもこれまで述べてきましたので省きます。）

これまでに、音を媒介するメディアの返還は、レコード、ラジオ、トーキー（映画）、テレビ、ネットと、大きな変革がありました。音、その中で何よりも人間の声の聞きたかった人類に、レコード、ラジオは、何よりも歌、音声のことば、を世界中に普及させました。貴族の特権だった音楽を、大衆のものにしました。そこから、100年、カラオケ、合成音声（初音ミク）、と大改革が、聞いていた方に起きてきます。まさに、ネット（インターネット）化しているのです。

海外では、街やホテル、店で気軽に触れられる音楽や歌が、今や日本、特に東京では特殊な場でしか聞けません。TVでも歌はほとんどなくなっていました。

世界の中でも音楽は、一時ほどの勢いは失いましたが、日本ほど顕著ではありません。（このあたりは戦後、いや、明治維新以後の日本の欧米化の問題の絡みが大きいので、改めて述べることにします。）

私は、これに2つの原因を挙げています。1つ目は、音楽、特に歌以上に、手軽で面白いものが登場したこと、2つ目は、音楽、特に歌のレベルの劣化（特に声の力）です。音質は向上していますので、ハード面ではなく、ソフトについてのことですが。

一人のアーティストとしての人間の力と、作品のレベル、あるいは、創造力や、発想といえばよいのでしょうか、これは、発展する国と、発展を終えてしまった国の人才の可能性と同じようなものです。今の日本、昔よりも大物も大スターもいません。そういう時代の流れの問題もあります。

話を戻しまして、1960年代からアーティストを挙げていくと、70年代、80年代、90年代、2000年代、2010年代と、明らかに、歌の説得力としては、声の力としては衰えています。カラオケの普及も、指導法の改善も、音響機器の発達もあり、平均レベルは上がっていますが、私がアーティストというなら、トップのレベルでみています。常に前の世代より上のものをつくってこそ、アーティストだと思うからです。歌はファン、聞く人の目的、レベル、志向あってのものですから、戦後何もない苦難の時代に大スターは求められ、祭りあげられたのは言うまでもありません。

しかし、アーティストは、ファンを新しくつくるのです。今の歌の衰えは、業界に才能が集まらなくなつたからとか、番組や場がなくなったから、とかいうのは、客が集まらなくなつたし、CDが売れなくなつたから、歌手は稼げなくなつたというように本末転倒だと思うのです。私の仕事がなくなるとしたら、それは、私の実力がなくなったからです。世の中が変わったとか、多くの優秀な人が出たとかいうことではありません。それと同じです。まあ、本人がやめたとか、別のことをやりたくなったというケースは別ですが…。

（日本の歌の衰退については前出「読むだけ…」のP194「これから歌手という職は成立するのか」に詳しい。）

# sample

## ○ベースとしての6~20曲リスト

つまるところ、私が10年遅れて現実を認めてきたのは、10年分鈍かったのではなく、その10年に、前の10年を越えるアーティストが現れなかつたからです。私は、「一流を見本に」と、CD（LD、DVD）を多用してきました。ここに関わつた歌い手関係の方なら、必ずこのある6曲（ある時期までは20曲）を聞いてきてはいるはずです。そのリストはいまも変わりません。私がおじさんだからとか、保守的だからではありません。私の生きた時代の思い出の曲だからでもありません。大半は、私がリアルタイムでは生きていたけれど、聞くことのなかつた、私の時代よりは古い曲なのです。つまり、今ならさらに古くなつた曲です。

そして、今もそうであるということは、結果として、私は、私の周りは、そして日本は、そのレベルのアーティストを育てられずにいるということです。

日本の歌でいうと、きっと1980年代前半くらいまで、あるいは歌謡曲と演歌がしのぎを削り（五八戦争とは、五木ひろし、八代亜紀の賞争い1980年）プロの作詞、作曲がプロの歌唱、歌手と一流作品を生み出していた時代です。

私はレコード大賞を光GENJIがとったとき（1989年）、この賞も終わり、紅白歌合戦も、裏番組のナツメロ番組と同じになつた記憶があります。

私の目的は、世界に通じない歌と業界を超えることでしたが、世に求められる歌や声は、80年代を調整期間として90年代、大きく私の本意とするところから外れていきました。

## ○研究所の発足

当時、私は、プロの育成から手を引き、一般向けの研究所を開き、1年363日体制で来るもの拒まず、スタートしました。そこから、東京で300~400名、京都で40~50名で15年ほど続けたわけです。そこで、皆からもたらされる歌や、新たなCD見本の発掘、マスメディアでの新曲批評、連載などで、時流に応じることを余儀なくされていきました。

ただ、おかげで、そうでなければ聞きもしなかつたであろう、よい歌やすばらしいアーティストにも巡り合いました（リストは、研究所公式ホームページ、前出の音楽之友社新刊に一部あります）。

そこでの私のコメントを読み返すと、30年間、残念なことともいえますが、まったく軸はぶれていないのです。

でも、やや無理やりにですが、日本や世界のアーティストの歌を付け加わえています。特に、90年代からカンツォーネを使いだし、使い切つたあと、シャンソンを使い、エスニックを使って、発掘できたアーティストがいます。あとは、欧米などで歌ってきた、現地のVHS（日本のとは別）そして、毎月のようにCDを追加していました。全集もたくさんあります。ほぼ全てをHDDに入れました。何万枚分になるのか、結構なコレクションです。特にTVからの特別番組や、ライブ版は貴重です。

## ○歌い手のありかた

それなりのアーティストでヒットもしているのに、私が大して気にかけなかつたのが、ある曲、（ときに他人の曲）たまたまTVのライブなど、（あるいは、イベントなど）で、すごい歌唱をして、見直すこともあります。それから大いに反省して、その人のCDを聞きまくるのですが、やはり他のはどうも、というケースが多いです。

日本の場合は、ほとんど1曲（しかもデビュー曲などが多く、アーティスト発掘というより、その歌1曲見つけたというケースが多いです。これは大いに考えさせられるべき問題です。特に、アーティストが真に力がありながら、その力を作品に活かせていないのは、プロデューサーやスタッフにも問題があると思えるからです。昔か

ら今にいたるまで少しも変わっていないどころか、歌や声に関しては、そのレベルダウン著しいと言えます。

演歌歌手にポップスを歌わせたり、トリビュート版を作ったりするようなのも、オムニバスの企画そのものは良いとしても、その選曲や完成度はとてもよいとはいえません。質が良くないから感動しないのです。いろいろといだくのも、その選曲や作品に首をかしげます。

ファンはその人が歌っていたらしい。曲が良いならば、それでいいのでしょうか…。日本のアーティストは自分の歌の良し悪し、レベル、どう歌えばもっと良く見せられるのかを知らないのでは、と思うほどです。素人よりもうまく歌えば、すぐに評価されるかのようです。そのまま、同じに歌っていればよい。これは日本の風潮です。

声や歌そのものについて、クリエイティブではないです。エンターテイメントとしては、向こうのマネから日本独自というか、アーティストによっては毎回かなりクリエイティブな試みをしているとは、対照的です。進行、構成、照明、すべてが、装置産業となりました。日本ではステージの設備投資が莫大で、ほぼすべて赤字なくらい凝っています。

しかし目をつぶって聞く私には関係ありません。音に対してのクリエイティビティや完成度への追及が、ずっと甘くなっていることは明らかです。

喉を壊す歌手が少なくなった反面、レコーディングレベル以上に、生で歌える人も少になりました。カラオケのようなリバーブの効果に頼り、表現よりも喉を守り、そつなくこなし、ビジュアル（ダンサブル、振り）で見せていく。作詞作曲での才能が、プロの証や収入となつてはいたのですから仕方ありませんが…。海外ではハードなバンドも、作詞作曲はプロがやっている例が多いのですが…。愚痴っぽくなるのでやめます。

ファンとのライブの中で、感動をさせているから、その人がプロを続けられているのは確かです。そのことは大変なこと、評価すべきことです。世界に向かうよりも、日本の、今の目の前の人には、というのは、アーティストとしての立場でしょう。

しかし、トレーナーとしての希望としては、いや、私は、アーティストがそのように活動するからこそ、支えるトレーナーが、それに迎合するだけではだめだと思っています。トレーナーの元に来たら、大きく変わらなくてはいけないです。ただの調整なら、マッサージや整体などで充分ですし、医者の元へいけば即効的です。すでに持っている状態をよくして出す、日々、刻々と溜まる疲れを回復させる。ただ、それは、調整で、トレーニングではないのです。

## ○心身というベースの三段階

私の考えるトレーニングを三段階で述べます。例えば、走ること、マラソンなら、まず、第一に天性のランナーがいます。何となく私はアベベ（東京オリンピックのアフリカ勢）を思い浮かべます。毎日、走るのが好きで走っている中で、早い人、遅い人がいて、早い人を選んで選手とした、というレベルです。つまり、その人の生來の素質、精神、いわゆる心技体が、その競技に向いて、それなりに接していたということです。

でも、走ったことがない人は、当然ランナーになれませんから、第二に、育ちがあります。彼らは毎日の生活に走ることが組み込まれているのでしょう。日本でもスポーツ選手には、毎日10キロ走って通学していた子や、農業、漁業を小さい頃から手伝っていたという人がいます。日常の中で、体や感覚が鍛えられ、知らないうちに他の人のレベルを凌駕してしまうのです。

そして第三に、第一とも関わりますが、そういう生活をしている人がたくさんいる中で、その人だけが突出したという、何か。これは生来のものかもしれないし、学び方に起因するのかもしれません。

# sample

フォームを改良したり、努力したのかもしれません。素質や才能です。

つまり、ここまで、

A. 生来 (DNA、生まれつきの何か)、

B. 育ち (日常生活の環境の何か)、

C. A +B の中で、異なる変化、他人に優れる何かと段階でみてきたわけです。

一方、声、話や歌は、日常にありますから、トレーニングを考えるにあたっては、両親やまわりの人、またDNAまで、もっと深く関係してきます。0才からのしつけ、環境、これまで生きてきた全ての生活、自分の性格、経験にもあります。考え方も良し悪しだけでなく、向き不向きも含めて、関係してきます。自分を知ること、それは一人ではできないから、トレーナーを使えと言ってきました。

そしてヴォイトレも、A~C が前提としてあるだけに、わかりにくく見えにくいのです。よく言うのは、トレーニングをしなくとも、すでにトップレベルに近い人もいるし、トレーニングを10年しても、平均などろまでいかない人もいる。(それでも向上するから意味はあります) というのが、日常の中に、どっぷりとつかっているから、そんなことがどう起きているかも捉えられないのです。ですから、ヴォイトレは必要と思わないなら必要でないし、声にも发声にも正誤があるのでなく、程度問題と言っているのです。

体力のない人は体力をつけるだけで、声はよくなります。体力が全くないのに、ヴォイトレしてもあまりよくなりません。眠れない人は、眠れるようになることが、声が出せるようになる秘訣です。喉に病気のある人は、それを直すこと。ここまで納得できるでしょう。ここからがややこしいのです。

## ○レッスンとトレーニングの異なる次元

私のところは、お医者さんから多くの人がいらしていますが、ポリープ、結節などは治療し、最悪のケース、手術すればいいのですが、またできる可能性が高いのです。ただ、他の人はならないのに、自分はなったというのならば、体質や環境、習慣などに問題があることが多いといえます。同じ生活をしていると、またなりやすいです。

毎日5時間も声を張り上げて、結節ができたら、休んで治っても、また5時間声を張り上げたらなるのと同じです。(カラオケボリュームも似ています。)それを整体や、マッサージでほぐしても、元々の楽器や使い方に無理があるので、そこを改めなくてはなりません。

状態の調整は、その日と、しばらくの間の改善というだけの方法でしかないということです。いきつくところ自分の器を知って、それ以上、使わないようにしようということになります。すると、それよりも、使いたい、でも使えない人は、どうするのか?

そこに使い方で負担をかけないためのレッスンと、負担がかしかかっても耐えられるようになるトレーニングがあります。

そんなことさえがわかっていないのが、ヴォイトレの一番の問題です。この2つは似ているようで全く異なる次元のものなのです。

特に役者や声優、芸人のように高いレベルで、強い声を要求されて、一般の人、中でも声が弱い人がヴォイトレや、そういうものに頼ろうとするときに大きな勘違いをしています。

仮に、走ることを目的としていて、1、アベベに勝つタイムでオリンピックに出たい。2、マラソンを完走したい。1はプロレベル、2は市民レベルとします。

そこに30分、5千歩も歩いたら、足がパンパンという人がいたとします。医者や、マッサージや、整体に行ったからといって、どうなりますか。その日と次の日は楽になります。しかし、1週間後に、2、3キロも走ったら、また同じことでしょう。毎日のトレー

ニングで鍛えて条件を変えていかない限り変わらないのです。まして、1と2には、さらに雲泥の差があります。

ヴォイトレも同じです。どこかに習いに行って、リラックスしたり、発声法を変えて、その日に、よく声が出たからといって、全く発声が身に付いたわけでも、基本がわかったわけでもないのです。何も変わっていないのです。

私自身、そういうトリックのような見せ方も、一日セミナーの時に使っていましたから、よくわかります。使い方を少し変えて状態をよくして声をとり出してあげただけで多くのひとは、喜んでくれます。しかし、これだけでは、先のA、B、Cのどれ1つ、変わっていないのです。

## ○非日常化のための高い目的を

トレーニングというものが真にトレーニングなら、それによって明らかに体や、感覚を変え、結果が変わるものなのです。それゆえ、日常のなかで、よく眠ったり、心身が活性化されたりしたら出るくらいの声を目的にとると、声の出方だけでも自分の体調はすごくよくわかるてくるのです。つまり体調が悪いと、声もひどくなるわけですが、それがほんの少し悪くても感じられるようになるわけです。

たとえば、入院して療養する患者さんへのヴォイトレ効果—ヴォイトレしなくとも、気力、体力が満ちてくると人並みの声が出るから、そこまではトレーニングの効果でなしと思っています。(もちろん、声が機能的に出ないところでのアプローチやメンタルケアが、ヴォイトレのメインになることの多い患者や、声に悩みのある人の場合は、ここで述べるヴォイトレとは、別に考えています。それはST(スピーチセラピスト)の仕事です。) ですから、歩く—走る、という日常のことを、話す—歌う、に例えて述べてみたのです。

MAXにしてMINを整えていく、つまり、走りたいならマラソンに出る、マラソンに出るなら、オリンピックに出る、という目的のレベルアップで必然性をあげた方が、効果もあがる、というか、わかりやすくなるのです。日常が非日常化していくので、結果、条件が変わり身につき、わかりやすくなるということです。

それと日々をやっていくことは別の次元にいくことです。

先の例えでいうと、マッサージしてよくなつたと思うか、ハードなトレーニングの1つの要素としてマッサージを把握しているかの違いです。マッサージを否定しているわけではありません。ただ、日常生活で、階段50段上ったらマッサージを使うより、5キロ、10キロ少しずつ長く走ってみて、そこで無理を起こさないように、いろんなメニューを使った方がよいと思いませんか。そうでないと、本当の効果もわかりにくいらしく。

そこで私のヴォイトレも、マラソンの例えでいうと、オリンピックに出るか、そこでよい成績で完走できるか、などの目的に対し、設定するべきと考えています。それゆえ今のあなたからみて非日常的なものであるべきものにしたいと思います。それを遂げたらすごいけれど、遂げられなくても問題ないでしょう。高い目的を持った方が、結果として条件改良を強いられ、早く向上できるということです。

なのに日本人は、はじめていけません。「それは無理だと思います。」「そこまで望んでいません。」そんなことはわかっています。

万に一つもあなたはオリンピックに出られません。でも、そのレベルの設定で行うからこそ、日常から変わってくるのです。現実には、市民マラソン完走したいのなら、それを目的にするよりもオリンピックを目的にする方が、ずっと早く楽に、そして何よりも、確実に成し遂げられる可能性が高まるということです。

高めに、そして、できるだけ具体的に目的をとりましょう。

1. 世界の一流を超える。(オリンピックの金メダル)
2. 世界の一流と並ぶ。(オリンピックに出場)

# sample

なら、日本では通じる選手になれる可能性がぐっと高まります。

## ○一流への基礎づくり

海外での経験が先だった私は、研究所でも、世界一流のアーティストが鍛えられ、成立するレッスンやトレーニングというのを、常に念頭において考えてきました。それを海外のトレーナーやアーティストと試みたこともあります。

ただ、そういう体や感覚を持っている人は、すぐにその場でやれてしまします。そこで、私が一番感じたことは、欧米、いや今やアジアも加えて（つまり、私の経験が追いついた）世界と日本の、声の質感、さらに声量の差だったのです。

これは、日本のテーマパークやミュージカルなどできえ、実際に外国人の出演者の声を聞いたら、直に感じることができます。歌づくりでも、音響でカバーはできますが、声のインパクトや個性の差は、埋まらない。

今の研究所にハーフの人が結構いますが、日本に染まっていない人ほど声が出ます。日本の歌謡界での、韓国勢の力をみてもわかるでしょう。（今のことはありません。昔からです。スポーツなども同じです。もちろん、立場上、本人の努力も大きかったのでしょうが）

世界の一流が来て、対応できるレッスンや、トレーニングをセッティングすること。本当は、一流を超えるものを想って、あらゆるものを考えていたのですが、そうなるほどに、基本の基本に戻るのは、どの世界も同じです。

そこから、私は、この10年、どちらかというと、声の弱者のために使っているメンタルとフィジカルの勉強を始めました。これは、声の強者のために、最初はアプローチしていたものです。

1. 体と感覚の条件の違い—鍛え方でフォローする。
2. 体と感覚の状態の違い—使い方でフォローする。

1は、どっぷりと日常、先の3つA～Cの中に入っていますから、レッスンというと、どうしても、2が中心になります。体や呼吸を使うというのは、難しいですが、（使っているなら使っているので）、軟口蓋をあげるとか、顎を引くなどの方法は、わかりやすいからです。（特に声楽的な教えが中心の日本はそうなりがちです。でも軟口蓋を上げても1、2割で限界でしょう。これで2、3音高い声が出るようになったり、軽く、響きやすくなったりと変わるところまでい、そういう面をチェックするのです。）

このとき、よくなつた面だけ、トレーナーは指摘しますが、実のところ、それによって何かよくなつてある面もあるのです。もちろん、それを同時に知らせる必要はないと思います。ただ、多くのトレーナーは、気がついていません。そこが大問題なのです。

私も、以前は何も言いませんでした。気にしてしまうと、より悪くなるからです。しかし、相手がプロなら、良し悪し、両方を言うこともあります。

つまり、一つのレッスンやトレーニングは、大きな目的を遂げるために、それぞれ小さな目的に応じるものとしてあります。それは必ず優先度や、重要度において、違うし、そこで優先する目的をとることで、一時、ある面においてデメリットが生じる（リスクもある）からです。

ですから、どのトレーニングも、大きな効果を早く求めるほど、個別に（人によって）どれくらいを、どのペースでやるのかを、丁寧に扱う必要があります。（大きな効果と、早く出る効果が違うことは、前に述べました。）

私自身の反省すべきことですが、最初は一般の方にもかなり難に大きく与えてきたと思います。体育会系のように「直らないなら、毎日10キロ走れ」と言うようなことです。こうすると、A～Cに恵

まれた人は、ついてこれますが、それに劣る人は、余程努力しないと、あきらめざるを得なくなるのです。（ただ、当初は23才くらいが平均年齢、しかもプロ志向が強い人ばかりでした。とはいって、劇団の養成所の厳しさからみたら、私のところなどは甘いもよいところでしたが…。声については、厳しかったのです。）

レッスンは私と対するのではなく、一流のアーティストの音源に対しての挑ませました。トレーナーがアーティストの才能を潰してはいけない。それゆえ、一流のアーティストと対させること、そのときは、いないわけにもいかないのですが、できるだけ、私自身は無となることが必要でした。

プロがプロに行うレッスンは、プロが一般の人（お客様）に行うレッスンと目的もレベルも全く違います。ヴォイトレのワークショップでは、一般の人の心身をほぐす（私は、ときにこれを「マッサージ」と言っています）勉強をさせるくらいで、そこにはリラックス、楽しさ、コミュニケーションが中心にあります。

本来のレッスンは、厳しくて、孤独で、コツコツと静かなもので

す。私のグループレッスンはCDを聴いて、それへのフレーズでのアプローチ、オリジナルの創造をメインとしていました。（そんなレッスンができたのが、90年代の半ばまででした。）個人レッスンでは、ピアノの音への声でのアプローチです。話は大しません。自分の声、それを通しての体や感覚に、一心集中して、何か変化の生じるのを感じて欲しいからです。

## ○外国人トレーナー

海外のヴォイストレーナーについて日本人が、さしたる効果をあげないのは、本人が効果をあったと思わせるように、プロトレーナーがセットしているからです。（ワークショップと似ています）そもそも、トレーニングというのは1回や2回、1日や2日で大きく変わるものではありません。（著名なトレーナーほど、そこにはA～Cの整った人が来るのですからなおさらです。）

日本でも、私は外国人トレーナーと会つたり、ここに招いてレッスンを引き受けてもらいましたが、ハイレベルなトレーナーほど、A～Cのところから、さらに先だけをみるので困るわけです。それは、おのずと声の繊細な調整となり、大体は、バランスの良さを重視します。これが結果として、カラオケの先生の指導のようになってしまいます。それはチューニングで、楽器作りではありません。

あとは、本格的に育てる外国人のトレーナーでは、日本人特有のくせを解せず、喉をより締めることにより、なかなか向こうでは通じるであろうやり方では通じず苦慮しています。私は彼らに、よく声を褒められたので、悪くは言いませんが。

コミュニケーションを中心にして、褒める、リップサービスなどは、日本のトレーナーは、良く見習っているようです。

音楽に関わっているもの同士のコミュニケーションの手段や場のように、レッスンがなってしまっているという状況は、あまり好ましくありません。「欧米に習え」の時代を思い出します。まだまだ彼らと対等になれていない悔しさを感じます。真のレッスンなら、ぶつかっても当たり前、取っ組み合いのようなことも、個人的にあるのに、どうも、そういう種類の肩書に接したり、形としてのキャリアをもらうことだけにお金を払っているようです。

郷ひろみさんのように、毎年、学びに行っていると、効果が出ます。（私の知るところ、海外に習いに行った人はたくさんいて、本当によくなつた人は、この例くらいです。もちろんよくなつたという人はいますし、嘘ではありませんが、トレーナーがあげている、育てた人のリストなどは、リストを見ると、声や歌ではとても活躍していないばかりの、単なる有名人のPRで、愕然とします）どう

# sample

言っていても、実績はほとんどありません。歌手であったのなら、せっかくの才能を自ら向上させて欲しいものです。

## ○プランニング

では、A～C を強化したり、それを変えるべきことはないか、ということになります。

「黒人は足が早い」という現実を目にして、彼らを抜きたいと思ったら、何をしますか？

欧米人が考えるのは、まず「ルールを変える」、次に「本番の場を変える」。スポーツなどは日本人選手も、これで随分ハンディを負わされ、潰されました。

しかし、ビジネスでは、より悪条件を与えられたことで、相手よりも優れていった例に事欠きません。

次に、彼らを分析して、それと同じように育てようとなります。  
(その前に「ヘッドハンティング」があります。これはまさにプロデューサーの仕事です)

A、B、C、それぞれに、一流の人と自分を書き出して比較しつつ分析してみてください。

私の研究所は、現場でその習慣と環境を与えるようにしました。ピアニストなら、CD と楽譜とピアノ、バレリーナなら DVD とスタジオ。私のところでは CD (DVD) とスタジオ（ライブ）となるでしょうか。防音スタジオなども環境の一つですね。

優れた人のデータ入手し、体や感覚のギャップをみて、それを補うためのメニューをえます。人生や、仕事での成功の秘訣は、時間をかけて組み立てることです。（私は、成功という言葉を使う時は、用心していますが）

今の若い人のように、要領よく、てつと早くやりたいことに焦点合わせていると、そうなりません。一見、具体的なようで、実のところ、すごく一般的であいまいだからです。一言で述べると、優れた人になるために、優れた人ととのギャップをみて、埋めることです。

- 1、モデルの把握、目的をおく。レベル—ある人物（→作品—歌唱→声）を想定する。
- 2、現実を把握、分析。自分に欠けているもの。
- 3、アイデア、ギャップを埋めるアイデア。
- 4、プランニングする。すぐアイディアを入れてスケジュール。
- 5、トレーニングする。TO DO リスト(today) を実行。

老婆心でアドバイスするなら、周りの人（大体、自分と同じレベルの人）と同じことをせず、一流の人の頭で考えられるようにしていく、ということです。あるいは、そういう人にアドバイスを求めてチェックしなさい、ということです。

ここがわからないと 1～5 も大して効果はありません。それゆえ、レッスンに通うだけでなく、レッスンで変わることが大切です。大した効果が出なくとも、出るまで続けていくのです。通っているだけでなく、通って、変えていくということです。（環境と習慣を、です）

私が言ったことが、すぐにできるなら、レッスンもトレーニングも必要ありません。毎日走らない人が、いつかマラソンに出て完走することはできません。

アーティストは、自らのルールを決めています。声を考えたり、歌うにも、アーティストやプロのヴォーカルにもなれるようなツールは、いくらでもあります。

場を変えるのも一つです。ただ、そこに言及すると、話が広がりすぎるのでやめます。（たとえば、海外から優れたものを持ってくるだけでも、日本では大ヒットさせられるのです。）

## ○ギャップと時間

さて、一流のレッスンとトレーニングは、一流に目的レベルをセットしたものです。しかし、一般の人でも、一般向けのトレーニングや初心者用トレーニングを行うよりも、私は常に最初は、一流に、ハイレベルにセットすることを勧めてきました。（その理由はここまでにも述べました。）

基本の体—呼吸—発声—共鳴（母音、子音）などを、一般レベルで述べても、逆にわかりにくいのです。腹式呼吸は、一般の人が、一般的に使う時には、すでにできています。これを横隔膜呼吸など、どんなに名称や定義を変えてそれらしくしたり、科学的に理論的にしても、本質からは離れてきます。

その本質は、腹から声を出すと言うだけのことです。腹からの声の出せている人と出でていない人がいるという、明確な差、現場の感覚、イメージです。

ですから、そこで「軟口蓋を開ける」「助骨を開く」というようなアプローチは、レッスンで好んで使われる表現といえます。本などで、多くの人が読んで知っていることでしょうが、そういうことのベースを伝えていないのです。これは頭で知らなくてもよいのです。ただ、トレーニングなのに、意識、自覚して体が動いていないから、トレーナーが注意するのです。腹式の呼吸ができるいないと肩や胸が動き、発声の安定がよくならないから、呼吸からやり直し、とトレーナーは言うのです。

トレーニングですから、できている人はできているという状況の事実をイメージして、できていない人はできていないというギャップの把握—A、

それをできるようにしようという意識—B、

そのギャップをうめる行動—C、

をセッティングします。

それが行われていたら、トレーナーは、黙って時間を持つだけです。

ただ、多くの場合、A～C のプロセスが難なので、細かく把握し、再セットします。できないということが、1 姿勢、2 呼吸、3 発声、に起因していたら、それぞれに、また、A～C をセットするのです。多くの原因は一つ二つではなく、全てにギャップがあり、足りないからです。

そこで、私は「軟口蓋をあげる」ようなことを例に述べたのですが、そのアプローチを、どこからチェックするかは、トレーナーや、その人によって違ってよいと思います。しかし、それで全てよくなると考えられると困るわけです。

## ○程度という問題

昔の人は事実より、真実を知っていました。それが暗黙知です。教えて直ることではなく、教えて直るなら直っている。だから教えてても仕方ないということでした。

ただ、信じられないことに、トレーナーが、そのくらい浅いところで考えていることが多くなっています。その処方で効果が出たのを喜んでいる人ばかり見ているからでもあるのでしょうか。

最初に効果を出さないと、信じてもらえないし、出し続けないと来なくなる（他の、そういうところに行ってしまう）という、今の人たちの学びの浅さがこういうことになっています。そして、こうして学んだトレーナーが教えているから、さらにそうなります。フィジカルや整体の分野では、それが顕著です。

確かに、体そのものについては、私から言わせると、声よりも、身体的に研究されづくされ、実績も積み、理論も練られているので、わかりやすいです。（そこで私も体からのアプローチを声の基礎の基礎にしていますが、しかし、だからこそ陥りやすいワナがあるのです。）

# sample

「5分で〇〇ができる」だからと言って、何だというの、が私の見解です。痛みがなくなるとか、楽になる、樂にできるようになる、という健康や医療面のことまでは、口を挟みません。魅力やアピールのことなども論外です。

ファッショニを変える、肉体を変える、声を変える。まあ、その人の価値観ですが、内面を磨く、そのために体も鍛えられる必要があるわけです。

ヴォイトレも「5分で…」というのがありました。私も、いつかそうするかもしれません。それはそれで一つのアプローチにはなります。入口はどこでもよいでしょう。

私のところでも、「基本ができると次にいけない」などとは、言っていません。なぜなら、基本も程度問題だからです。基本ができなければ、応用の幅や深さが狭まる。つまり、次に行けないのは、基本が基本でないからです。

ただ、一流のアーティストは、そんなことは直感的に無視して、固めるべきところを固めています。また、フィジカルトレーナーでも、一般の人相手なり、あるいはテレビ用にそういうことをマジックのようにやってみても、(そこを関係者は批判するけれども)一流の人が来れば、一流のトレーナーなら、対応するアプローチを持っているものです。

先に言ったように、歌や声、感性は一人ひとり違います。また、どこからアプローチして、どのくらいにして、次に移るのかも違います。基本と応用との問題は、とても説明しにくいからこそ、私は応用できこそ基本、だからこそ応用を高い目的レベルで設定して、基本を高めなさい、と述べているわけです。

## ○ワークショップ

ワークショップのもっとも大きな問題は、そこで行われていることが、レッスンやトレーニングへの前提、導入、気づきになっていくようで、次のアプローチがないという点につきます。あるいは、それがあっても、同じライン上に平行しているようであって、実際は、深まらないことがあげられます。つまり、チェックや現状把握として終わっているのが大半なのです。

これは多くのワークショップを、全て受けてきたような人を、たくさん見てわかることです。それよりは一つのワークショップを長年行っている方がよいくらいです。何事も理論や方法が消えてから身につくということを知っておいてください。

ゴスペルを何年もやっているのに、ソロとして、全く歌にない音にはずしているような人は、私のところに来る人に限って言えば、少なくありません。(日本では、いくつかのクワイアのところへ行きましたが、その外国人や、リーダーだけ抜きんでて、N.O.3からが、ほぼ育っていないところが多かったです。)

目的が違うといえば、それまでですが、やはり、全てチェック機能、自覚のなさからの問題です。応用しているだけで、そのことが基本を深めることに役立っていないのです。形骸化といいます。

歌っているだけの歌い手の歌というのも、何年も変わりません。そういういえば話のスタイルも中学生くらいから、多くの人は変わらないでしょう。話し方やトーンのことです。セールスマンや水商売など、特別に技量が問われるような仕事についた人は大きく変わります。それだけ厳しいということでしょう。

レッスンも、そういう結果(応用)が現れるところにおいて、基本を学ばなくてはもったいないです。それから、私は、早い時期から一流アーティストの一曲トレーニングは無理でも、一フレーズで使います。これも再三ですが、一フレーズが同じように歌えないのに、一曲歌えるわけはないのです。

ですから、私の基本も全て一フレーズです。あとは歌手ではないので任せています。それ以上のことをやるのは、あなたなのです。ただし、そのチェックは誰よりも細かく厳しくやっています。

へたな作品は見なくてよいから、一流のアーティストの共通要素から、学んでください、ということです。

## ○質と個人のレッスン

ともかくそのようにして研究所も量の時代を経て、質の時代に入りました。研究所で、いくら363日量を与えて、自分で365日やっているアーティストには敵いません。そこはそれぞれのトレーナーに任せ、質のチェックをしています。

レッスンでは課題とのギャップの現状を把握して、その改善をアドバイスをしています。そして、大切なのは、次への問題提起です。

毎日、そのようにして自分で行っていくことです。プロレベルなら、年に何回かのレッスンでも賄えます。しかし、アマチュアなら、月8~12回くらいのレッスンは必要に思います。

自分にあったものを否定するのではなく、より大きな自分へ(潜在的 possibility の開花) 变えるために、自分以外の、一流アーティストの感覚(複数の方が無難)にどっぷりと浸って欲しいのです。

今のは一回が何分だと、月何回がよいかなどにこだわります。しかし、問われるのは質です。だからこそ、時間回数でなく、続けていくなかで相乗効果をあげていくことが大切なのです。語学やスポーツと同じ、いやそれ以上に、声にはこのことが大切かもしれません。

ですから、自分の状況が自分では変えられないうちは、多く重ねてレッスンする方がいいのです。自分で変えること、体力、使い方、状態、さらに条件が変えられないうちは、トレーナーとマンツーマンで向いあうのが良いのです。

## ○自分のメニュづくり

声優、ナレーターのように「滑舌をよくしたい」というなら、私の本のCDで(優れた声優で録っています) やれば、人並みになります。しかし、それ以上、それを続けるのか、さらなる基本(体—呼吸—発声—共鳴)が必要です。それは、人によって異なります。その人が何をどこまで求めるかです。

今の新人アナウンサーレベルでよいのならいいません。ただ、実力派といわれたいのなら、滑舌などは一つの条件にしかならないことを早く知ることです。(口だけパクパクしていて、可愛いだけの人では(日本ではそれで出ていいける人もいますが)、そのうちやれなくなります。声、表現力、演出力をつけていくなら、そんなことをやっていないのに、芸人、役者や歌手になって、よりハイレベルでナレーションや、声優の仕事もこなせている人のいることをどこかで知っておいてください。つまり、本質を捉えて本当の地力をつけていっているかどうかが大切なのです。

処法は、その時その時にある力です。トレーナーのメニューらしいものは、大体そういうものです。健康法と同じ、あなたに合うのも、合わないものもあります。今は合わなくても、合っていくものもあります。あなたの口、舌、喉、一人ひとり違うのですから、ハイレベルにみると、どれもかなり違うことです。

自分のメニューが作れたら一人前ですが、ヴォイトレの世界では、とても難しいことです。そうなると、難のないメニューが選ばれるものです。

本研究所のサイトを見ると何百ものメニューがあります。全てやる必要もありません。どう選び組み立てるかが、あなたの上達を決めていく、ということです。

そこで、私のところは欲張って声楽でも8つの音楽大学から十数名のトレーナーも来ていただいています。これは、日本の発声の縮図です。音大に行くよりも発声の研究ができると、クラシックの方

# sample

もいらっしゃるようになりました。習うとか教えるとかでなく、ここでは、自分の研究をするのです、研究所ですから。

## ○感覚

声の学び方について少し輪郭が見えてきましたか？一流からどう学ぶかは、「読むだけで…」（音楽之友社）の本に、詳しく書きました。

必要なのは一流の耳作りと感覚作りです。これは世界に出られない“日本の声楽”にも邦楽にも、参考にしていただければよいと思います。（山路芳久さんを筆頭に、一般的に知られている人では立川清澄、五十嵐喜芳、中丸三千絵、鮫島有美子、森久美子、中島啓江さんまで。さらに歌謡界には、藤山一郎、淡路のり子さんなど、昭和時代は名人が輩出していました。かつては一般の人もクラシック歌手というと一目おいていました。TVにもよく出ていました。

平成に入り、レベル的には底上げしたのに、一流の人があまり出ていないのは、残念なことです。）

そういうプロセスで、レッスンやトレーニングは、誰かが行うものではありませんが、基準の喪失です。変えていこうではありませんか。

ギャップを埋めるための鍛え方、感覚や耳の聴覚、後は、楽器としての声、発声器官などの調整、その改善、補正、強化です。それは筋肉や神経レベルですから、解剖学的な話になるのですが、すると、また先の軟口蓋のような話になりかねません。むしろ、共鳴、発声、呼吸、筋肉などをより自覚的にみて、それぞれに感覚から体を変えていくということです。

それぞれに総括的なところから、部分的に捉えていくことでも変わります。それぞれの関わりのいろんなパターンがあります。より高く、より大きく、より音色、よりバランスよく、よりコントロールできる。などは、それぞれに目的もメニューも、そして判断も違います。

メニューは同じでも、判断を変えることになります。本当は、その方がよいでしょう。しかし、多分、今のヴォイトレは、部分化しているため、〇〇のための〇〇のメニューとなりつつあります。逆に〇〇のメニューを行うと、こうなるだけでありながら、形だけになっていることが少なくないのです。先の「軟口蓋をあげる」ようなことは、「リップロール、タンギング、ハミング」などでも同じことがあります。私も著書で扱いましたが、次のような言葉です。

これは、私だけでもなく高名なトレーナーも、指摘しています。しかし、形だけで実を保てているのかは現実を見なくてはわかりません。使っていけないのでないのです。

整体で「ツボを押す」となっていても、押し方によって、効くことも効かないことも、悪くなることもあります。それは相手にもよるのです。それに柔軟に応用できるのかが問われているのです。

## ○基準

私が理論やメニューやQ&Aをたくさんあげているのは、「考えるな」と言っても人は考えてしまうため、とことん考え尽して考えるのが切れるのを待つということなのです。

トレーナーは他人に説明したり、その人の才能を見つけたり、自信をつけたり、信用させたりしなくてはいけないので、過度にそのようになりやすいものです。

私はトレーナーを見続けてきました。そうしてきているから、アーティストよりも、指導ということには敏感なのです。だからこそ、トレーナーは単なるカウンセラーになってはいけないし、声を育て

ること以外について、応じるのは慎重であるべきです。すると、おのずと他の専門家とのネットワークができるということになります。

「こうすればこうなる」という図式に対して疑うのです。方法やメニューよりも基準と材料という言葉を私が使ったのは、そういうニュアンスをこめてのことです。

言葉はキーワードとなり、レッスンに有効ですが、イメージがうまく共有できないなら、誤解の元、害にさえなります。こういう文章も同じです。だからこそ、毒をもって毒を制する、つまりトレーニングとして、有効なのです。

当初に述べた真のアーティストで、一人で上手くできた人は私の述べたようなことを自ら実行しています。トレーナーのメニューを一つも使わずに、第一線にいるのです。

トレーナーは相手を自分の才能の範囲で判断して、その下に置いたままに用心しなくてはいけないです。

つまり、まだ未知の若い才能に、自分の解釈を強いてはいけないでしょう。しかし人間関係を最大に重視するトレーナーは、その人のために、いろいろやってあげようとする、しかも自分の責任で自分一人でなんとかしようとして、良くない結果を招くことになるのです。

とはいって、どういうトレーナーを選ぶかは自己責任です。それよりも選んだトレーナーをどう使うかが大切です。メニューもトレーナーにも当たりもはずれは大してありません。

私は多くの方のセカンドオピニオンをやっていますが、そこをやめて、ここに来るようなことは、立場上いえません。ここに来たいという人にも、その人のために、お断りしたり、他を紹介することもあります。

そこをフェアにしておかないと、問題でないことを問題にしてしまうことがでてきてしまうのです。（特にメンタル面）ですから、私のところに来た人を他のトレーナーに振るのはとてもよいと思っています。

これらは、料金や回数のことよりも、目的や必要度で決まってくることです。基礎の基礎を求めてくる人が、基礎をどこかで学んでくるのも悪いことではありません。

声楽家のように「他の指導を受けてきた人はくせがついているからよくない。真っ白がいい。」というのは、その人が世界一流の人でもなければ、あるいは確実に全ての人を一流に育てていなければ、同じ穴のムジナ、その人が教えた人も他ではそのように言われているのです。

## ○理詰めと次元のステップ

さて、一流の条件について述べてきました。それとヴォイトレやトレーナーがよく陥る点についても注意を促してきました。音楽之友社の「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」にも、私はトレーニングについては理詰めも使えばよいと言っています。

多くの問題は、「〇〇で△△できない」であり、「これは□□では△△できる」、声の程度の問題ですから、声が出てる以上、ゼロではないのです。できないというのは、できている何かの延長上でできていないですから、その間を詰めます。もちろん、特にその必要があるのかも問うべきことです。

トレーニングは器作りですから、細かなことは後まわしでも構いません。「高いところで音程が不安定」なら、「低いところは音程が安定」かをみて、その問題から片付けることもあれば、どの音から不安定になるのかをみることが、一般的な教え方でしょう。

高いところの声がコントロール不足なら、音程の前に、その発声を中心に行う方がよいでしょう。すると一見、本人の目的を通う目的より優先させてはならないということになります。

# sample

あるいは「高音域で声量が出ない」というなら「低音域で声量が  
出る」ところをきちんとみます。

声の場合、問題になっているところは、本人がいろいろとやって、  
逆にくせ（限定）がついたりしがちです。一度それを忘れて、違う  
アプローチをする方が抜本的な解決になりやすいのです。（そこを  
私は、ものまねを目指す場合、初心者なら、よくなるが、ベテラン  
は引き受けのを考える—で述べました）

つまり、20年ベテランの役者の発声は、すでに日本語では使い  
つくしているので、イタリア語の朗読やオペラ歌唱をやらせること  
もあります。状態でなく条件を変えることにより、日本語で広がった  
日常性をイタリア語で切るわけです。そこで私の言葉では、「次  
元がアップ」するのです。

このアップの次元の積み重ね、これがまさに、クリエイティブな  
レッスンです。

AもA'もできないとき、その答えを2つのどちらかやその間で  
探すのではなく、自分の器（体、感覚）を大きくすることで、上の次  
元のCで解決していくのです。そのために、もっと上位にある見本  
を開いて、感覚を同化していくのです。真似るのではありません。

## ○真似るな

歌や声は、一流であるゆえに一流のオリジナリティ、つまり、そ  
の人ならそうやって正解なのを、他の人がやると皆間違いになると  
いうものです。野球で、王貞治と張本、野茂、イチローのフォーム  
を真似てはいけないと同じです。一流を超えるレッスンが、必要  
だと私は考えるので、一流の人が来たら行うべきヴォイトレを、一  
般の人にも与えるのです。

そこで、理解しにくいことは、私のところでは他のトレーナーが  
補充してくれます。それは先輩、友人と同じにはなりません。

他のトレーナーに独立性を与えてるのは、そのためです。生じ  
私をまねしようとする先輩では子坊主のようなもので害になりか  
ねません。初心者には受けは良いけど、一流になるべき人にはプラ  
スにならない。日本の師やアーティストは一門を構え、そういう人  
をそばで重宝して、つまり、守りに入ってしまって、だめになっ  
てしまうのです。

メニューはシンプルです。ただのスケールトレーニング。それにつ  
いては別に記しましたが、一言で言うと、

- 1、同じ音を3つ、もしくは5つ。
- 2、ドレミレドのスケールで、これをテンポ、声域や言葉を変  
えて使います。長さを変えることもあります。あと、
- 3、半音シードのスケール。

もっと丁寧にみるためにあります。これらを応用するだけで、テ  
ンポ、リズム、音感、ハイトーンも他、中音域、高音域、ロングト  
ーン、スタッカート、ファルセット、ハミング、ほぼすべてできま  
す。基本はレガートです。

## ○「何を」でなく「どう」使うか

ヴォイトレの本の中には、いろんな種類のメニューもあり、音程の  
広いものや特殊なリズムもあります。それらは早口言葉と同じで、  
声そのものの育成が目的から外れていったり、外れた使い方をされて  
いることが多いのです。

カラオケと歌唱ヴォーカルアドバイス、ヴォイトレはわけておく  
方がよいと思います。とはいって、総合点なトレーニングは、他のパ  
ートの強化トレーニングの中で声も育つこともあります。きちんと  
声に接点がついていればよいともいえます。

私はそこを声の芯（ポジション）、音色（トーン）、コントロール  
など、楽器のトーンコントロールのようなものを、最もヴォイスト  
レーニングとしてふさわしい考えですが、声にそこまで求めない人は、  
せりふのトレーニングを人倍やっていたら、声量がついてきた式のトータルトレーニングでもよいでしょう。そのことの段階に  
丁寧なヴォイトレを入れたらよいのです。

このように述べると、私のヴォイトレが特殊なもののように思わ  
れるかもしれません、全く違います。声の自然に育つプロセスを、  
一般の人ではなく、一流のアーティストレベルから持ってきたもの  
です。ですから、正しいとか、間違いなどではないのです。私が  
正しい方法、他のトレーナーが間違った方法などとは言ったことは  
ありません。それなら私は一人でやっています。いろんな力がつい  
ていき、総合的に器が大きくなつていけばよいのです。大らかさも  
大切です。

要は方法でなく、一流の感覚、完成の影響下で自分を一時離れ（捨  
て、殺し、保留にし、つまり（）カッコに入れておくことです）

追いかがっては振りほどかれても追いかける、つまり一流のア  
ーティストに憧れ、一流になっていった芸人たちの後追いをする、そ  
れしか真の上達はないのです。

レッスンでできることは、トレーニングがそのようになるように  
目的と必要性を高くセットするということです。それがトレーナー  
のすべきことだと思います。

多くの人の才能が開花させられるよう研究所をつくり、日夜、声  
の研究しています。あなたも、そのように自分の声の研究をし、創  
り直し、声を、表現力を活かしてください。のためにこの研究所  
を活かしてください。

基本の基本と応用のための基本、これについては、私のいないと  
きもイメージしてください。充分な情報は与えました。それを使  
えるために、あなたに基準がなければ、それを得るまで学んでいって  
ください。

## 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。

120313

### <レッスンメモ>

朗読と歌

母音子音と声高

表情ほぐす一聲の振動

能面と発声

息の強さとバランス

<発音と発声は反する>ルール

音程（♯／♭）

どこをひきつけたいか フォーカス

パート 時間と空間とで切って詳細にみる

すぐれた歌唱の条件

歌としてもたせるレベル、もたせてから表現するレベルでの課題の  
set

時間から空間へ

どこでひきつけるか ちょっとのこる

相似形 重ねる 視点の多角化

大きいイメージ ひびきと芯のコントロール それを支える体力、  
支え

伝えると聞いてうなづくけれどやらない人

# sample

言い訳になっている こうやりたいというのが先行して  
結局、日常が変わらないから変わらない  
人あたり 聞く態度ない  
疑り深く 素直ではない  
アーノードの三角形  
ボロを出す 出させる 欠点の拡大化がレッスン  
耳をチューニング  
体一息一共鳴一母音一子音一ことばの流れ  
R1G1  
ステージですくいあける  
問題にするかどうか カラオケと歌唱  
問題としてとりあげることが問題  
声（元）と障害（育ち）コメント

その際は、必ずネイティブの先生から、本場の英語を習う、という  
ことが大事です。（#Ω）

A. 洋楽をうまく歌うコツも、拍子感覚と言葉の入れ方です。 グルーヴ がいい！

とか、良く耳にしますが、まさにそれをを目指せばいいのです。グルーヴ感とは、日本語で直訳すると、超~いい感じ～！

という意味です。これまた曖昧で、実に日本人らしい造語なのですが、洋楽がうまくなるコツはここにあります。

まずは、テンポに乗り遅れないこと、次に、言葉のシラブル、アクセントとメロディーのリズムや音のアクセントを上手く利用して一番心地よいところであわせながら歌うことを心がけるだけが近づきます。もちろん、好きなアーティストの耳コピーで真似して歌うこともお薦めですが、私としては、歌われる方ご自身の感覚やその曲から受ける感動や喜びを曲の中に託して歌っていただきたいので、前に述べたコツをつかむことを学んで欲しいです。（#△）

A. 単語の意味を知ることも大切ですが、まずはとにかく発音だと思います。私自身はイタリア語のものを多く歌うのですが、特に有声子音の処理で苦心しています。西洋の言葉には日本語の概念がない子音や母音があります。またアクセントなどの概念も西洋のことばとは違うと思います。単語の意味や文法などをテキストで学び、頭で理解するのは簡単です。しかし、実際に話したり歌ったりするには、からだで覚えなければなりません。本当はネイティブの歌手に習うのが一番なのでしょうが、これはなかなか難しいです。ですからことばのアクセントの処理の仕方や、歌詞のフレーズの作り方は西洋人の歌手がうたっている録音をたくさん聴いて真似するのもよいと思います。外国のことばを話したりするときにありがちなのは、ひとつひとつの単語のアクセントに固執するあまりに、文章としての流れが止まってしまうことです。もし英語の曲を歌いたいのであれば、英語を母国語とする人が朗読しているものも聞いてみてください。（#△）

研究所のトレーナー共通Q & A Vol. 025 (120110)  
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. 日本人で洋楽がうまくなるには

A. 日本人が洋楽を学ぶということは、逆に欧米人が歌舞伎を学ぶことを考えてみるとわかると思いますが、その歴史と文化を含めたスタイルを学ばなければなりません。欧米人が日常の生活の中で、例えば胴体のリアクションから表情までどのような動きをするのかも、もちろん知る必要があります。一番よいのは、外国語の習得も含めてのことですが、海外へ出ることです。本場のものを沢山聞き、出切ればそこで自分もステージをやり、何が足りないかを自分で考えて自分の耳で目で声で感じて、課題を埋めていくよう努力することです。（♪▽）

A. 現在の日本は、昔に比べれば、はるかに洋楽に溢れた環境の中にあるとおもいます。うまくなるには、とりあえず数多く触れるこ・聴くことがいちばんの近道でしょう。さらに推し進めて、生活様式や、衣服などをまねすることも、からだの感じ方・動かし方に影響してくるので、実行してみる価値はあるでしょう。（♪△）

A. まず声が深くなることが一番でしょう。日本人の声の浅さは外国人のそれと比べて歴然ですし、どうしても声が軽くなりがちです。また地声でいける範囲の狭さも弱点の一つでしょうか。声楽の身体の使い方と役者の台詞の要素を両方勉強することが洋楽への大きな一歩かもしれません。（♪Σ）

A. ひたすら、自分の好きな洋楽の歌手の真似をする、というのが、一番、効果的だと思います。真似する、ということに対して、抵抗があったり、真似なんてできない、と始めからあきらめてしまう人もいるかもしれません、謙虚の気持ちで、自分の好きな、歌手の歌っている映像、歌声をたくさん観たり、聴いてみたりしてください。たしかに、まったくまねることは、難しいかもしれません。しかし、そうしていくと、その人になった気持ちになり、楽しく、トレーニングができる上に、知らず知らずのうちに、歌唱力がついてきます。また、自分はこう歌いたい、といものが、新たに出てきます。そして、オリジナリティというものが出てきますから、真似をするということに、抵抗がなくなると思います。私達は、観たり、聴いたり、自分の経験したことしか、表現はできません。ですから、いいものをたくさん、聴くことが大事です。できれば、自分の好きな歌手のライブに、たくさん足を運んで聴くのが一番いいと思います。ライブは、機械を通して聴くのとは違って、お客様とのコミュニケーションのとり方、臨場感が、得られます。また、歌は言葉が大事です。英語のレッスンを受けるのもいいと思います。

A. 洋楽がうまく歌えない様々な要因のひとつとして、歌詞が発声を邪魔をしているということがあげられます。多くの場合、音源を耳で聴いて音も歌詞もセットで覚えてしまうと思います。耳で覚える（コピーする）ことで起こりやすい点は、実は知らず知らずに歌詞の方により意識が向いてしまう、ということです。「この発音」をしながら「この音程」を歌うというアプローチになるのです。そうなると発音に縛られて口が開きにくくなるので、音域的には歌えるはずのフレーズも歌いにくい、声がしつかり出ない、といった感覚になるでしょう。そこを逆に、「この音程」を歌えるポジションで「この発音」を試みる、というアプローチに切り替えます。試しに、歌いにくい感じる曲を「ア」や「Ma」（または歌いやすい母音）だけでしっかりと声を出して歌ってみてください。声の聴こえ方も歌う感覚も変わるはずです。その後で、近い状態（ポジション）を保ちながら歌詞もつけて歌ってみます。是非、お試しください。（#α）

A. ・自分の好きな海外のアーティストを持つ  
・その音楽をひたすら聴く（#γ）

A. 洋楽のためにやらなければならないことは語学です。英語なら英語独特のリズムを覚えなくてはいけません。それは音符はなっておらず感覚でつかまなければならないものです。外国人が演歌を歌って変な感じがするのと同じことが、洋楽を歌う日本人に起こっていると思ってください。英語のイントネーションをより理解できれば歌った時のことばの裁き方が上達し違和感の無い歌が歌えるようになっていくでしょう。（♪山）

# sample

A. まず母国語ではありませんから、日本語のように上手に歌うのは難しいです。

ですので、原曲をよく聞くこと。繰り返し繰り返し聴いて、発音を真似することです。

もし楽譜に読み方を書くのなら、聞こえたとおりに書くことです。そして、詞が読めるようになったらメロディーに歌詞を乗せる前に、音はつけずにリズムだけ楽譜どおりにして歌詞をつけてみます。それが充分出来るようになら、やっとメロディーに乗せて歌ってみます。

日本語の場合、子音で終わる単語がほとんどありませんが、英語や他の言語の場合、子音がたくさん出てきますので、子音で息を止めずに流れよう意識しましょう。

日本語は舌が固く、口の奥で話す言語で、英語は前のほうで話す言語だと英語圏のトレーナーに言われたことがあります。

また、英語と日本語とでは周波数も違うと聞いたことがあります。なんにせよ真似すること。

それが近道だと思います。(‡ A)

A. まずはたくさんの洋楽を聞く事。そして一緒に歌い、雰囲気をつかむ。(‡ μ)

## 研究所のヴァイオリストレーナーへのQ&A

サイト、メールマガ、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への、代表の福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。あくまで回答トレーナーの見解であり、研究所全体での統一見解ではありません。また、目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合てはまるとは限りません。参考までにしてください。

・(rf) は、以前に似た問い合わせ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は次のジャンルを表します。

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

3 Q. 吸うように歌うといわれている発声は正しいのでしょうか

A. まずは吐くことを理解することが重要だと考えます。吐くとはつまり自然に横隔膜を上げてゆき、気持ちよく前方へ息を送っていくことです。この段階で変な癖があるひとはそのあととの課題に進めませんし、進んだところで壁にぶつかるだけのことです。このしじんに横隔膜を上げていく息の支えをソステニヨといいます。しかし、ソステニヨの支えだけで歌うのは無理があります。そこで横隔膜を下へ圧縮しながら歌う、アッポジオの支えもつかった歌い方が必要になります。ここで出てくるのが「吸い込むように」という表現だと思います。吸うようにして歌うとは、横隔膜を圧縮させて歌うやり方のわかりやすい言い方なのでしょう。カルーソが声は後ろ側に向かって歌われる、あるいは、喉が胃に近づいていく、卵を飲み込むかんじ、などと形容してました。ただし、わたしは、カルーソはともかく、上記とは反対の立場です。というのも「吸い込む」ことを技法というか、方法論として固めすぎ、また、もっと悪いのは吸い込む「方向」を絶対化してくるところです。この吸い込

む方向が軽い声と重い声、高い声と低い声、ぜんぶに共通であるとするならばこれほどの発声の無知はないと思います。(‡ ∀)

3 Q. なぜ発声の本はあくまで参考程度にしかならないのでしょうか

A. たとえばパッサッジョ・アクトにしても、本でわかるのはせいぜいパッサッジョの場所だけです。しかし、本質はパッサーのしかたにあると思います。全世界の発声教育者が、あと一步進んで、ここまで見識を深めれば歌の発声の世界は変わると思います。しかし、その一步はとても遠い一步でもあると感じます。パッサーの仕方は、結局、教師が演奏経験、舞台経験を重ね、世界的な歌手との共演の中で徐々に気づいていくしかないのが事実だからです。わたし自身、多くの歌手にアンケートをとって、パッサーの仕方は複数あることに気づいたということもあります。絶対の方法論がない、ということは、わたしに教える自信を打ち碎くと同時に、わたしには何か言えることが出来たかもしれない、と思ったのでした。余談ですがそれがわたしが教えてみようと思ったきっかけともいえると思います。

これまでの歴史の中で、どのようにして良い歌手が育っていくのかと問われたならば、聴衆の前での緊張感の中に身をおいて聴衆とともに歌手の声も育っていくものです。それが、発声は理屈ではないということをもっとあらわしている事実ではないかと思います。(‡ ∀)

3 Q. 声のポジションとしじんについて教えてください。

A. 高音で高いひびきを保持しようと思い、口の後ろ上を意識して高音を出したら、ひびきをもってくんじゃない、と矛盾したようなことをいわれることがあると思います。それは、声は常にもっとも深いところで発声する必要があると言うことです。そのときは声を掘ることかなと思ったがそうではなくて、しじんに喋るように歌うと、もっとも深い位置で、深い色の高いひびきを得ることが出来ます。ようするに、何もしないということです。高いところのひびきも深いところでの発声もなんてことはない、喋るようなしじんな位置でということが重要です。ちなみに、イタリア人にとっては歌の勉強とはテクニックをつけるというよりはしじんな声に戻すといったほうが正しいのでしょう。イタリアでは、「話すように歌え」「発音をしっかりできるようになって完璧にこなせれば、発声の80パーセントはクリア」といわれますが、日本人はやはりイタリア人よりもしじんな声を見つける努力に時間がかかるように思います。めげずに、しっかりと目標を掲げて日々がんばりましょう！(‡ ∀)

3 Q. 喉を引っ張るのは良くないでしょうか

A. ヴォイストレーニングを半端に学んだ人のほとんどが、喉のどこかをひっぱって声を出しています。声帯をうしろに、あるいは舌の付け根を下に、喉頭を下に。あるいはおなかを常に気にして横隔膜を引っ張る。そんなことは一切必要ないです。なぜこういうことを必要とするかというと、呼吸法がおかしいからです。そしてそういうことをやめさせるとテノールの方はド#まで、ソプラノリリコレッジ一口は高いミまでできるようになりました。そして全員、声が深みを増し、丸い音になり、何より、ドラマティックな感情が声にこもるようになりました。しじんな丸い深い発音、深い音色、ドラマティックな感情表現、をだめにするには、どこかを引っ張れば十分です。発声に、秘密の奥義、はない。習うとともに、それ以上に、ご自分のしじんに多くを学んでください。(‡ ∀)

3 Q. 声を呑むようにして出すのはよいでしょうか。

# sample

A. 声楽教師ランペルティが述べた技法として *Bere la voce* というのがあります。声を飲み込む、という意味で、前方にある音を口から吸い込み、その吸い込む力を使って、うなじに向かってまっすぐ歌う、という技法です。

この技法のいいところを二つ挙げると、音に後ろ向きの緊張がかかる前に声を捨てることでおこる危険を防ぐ、ということ、もうひとつは吸うエネルギーが歌うエネルギーに転化されることは重要な要素ということです。

たとえばアクトでは声を呑むような緊張を得ることで、わかることがありますし、足元から吸い上げるような歌い方で、声門閉鎖やマスケラをつかむ人もいます。ただし、わたしはこの方法では決して歌いません。あくまで息を喉頭に集中させて、ひびかせて吐きます。(♪▽)

3 Q. アップツジャーレとソステネーレは何が違うのでしょうか。

A. アップツジャーレとソステネーレは呼吸における支えの二つの要素ですが、この二つは本来はごくごくせんに結びついてますが、歌うときどういうわけかこのシステムが壊れることが多いです。アップツジャーレ（置く、という意味）とは、上から下へのエネルギーのことをいい、上から横隔膜の上に座るといわれます。しかしヨーロッパでは、アップツジャーレをそれほど意識することはよくないとも思います。それはヨーロッパ人は、アップツジャーレの力がごくせんにあるということもあるかもしれません。ソステネーレは下から上のものを支えるという意味で、横隔膜を上に上げていく支えです。アップツジャーレがなく、ソステネーレだけがある歌は声が開き、ひびきが散り、喉声になります。ソステネーレが弱くアップツジャーレが強いばあいは、響きは金属的だが、レガートがぎこちなく、ヴィヴラートに乏しいです。日本の音大生は前者、ヨーロッパの若い生徒は後者が多い気がします。女声やテノールは前者になりやすく、バリトンやバスは後者になりやすいように思います。ふたつの要素を組みあわせようと理論で考えるとたいてい喧嘩になり、歌う方法論じたいが宇宙的な神秘となってしまいます。実は組み合わせるとかバランスを取るとか言うのではなくて、せんさ、のなかで二つが見事に調和することを感覚でつかむことだと思います。(♪▽)

3 Q. 頸を押さえて発声するのは効果的ですか。

A. すぐに喉が上がる人や、首が逃げて声が浅くなる人には、一時的な効果があります。あくまで一時的なです。頸を開けて、手で押さえて固定するやり方ですが、このやり方の難点は、やはりパッサージョが開き過ぎてしまう事です。しかしこのやり方をいつまでもしていると、高音域が伸び上がったような声になり、硬い声になっていくデメリットがあります。長い間、この方法をとることはお勧めできません。響きが薄くなってしまって、テノールだかバリトンだか何だか分からぬような声になります。イ母音が不得意になる弊害もあるでしょう。

物理的な操作に頼る事は、一部のメリットはありますが、ずっとやり続けると弊害が多くなります。(♪▽)

3 Q. どんなにプレスを気を付けても、喉頭の位置や支えを気を付けても、発音の段階で問題があると、声は歪んでしまいます。

A. パッサージョではキューズして歌わねばならないですが、キューズ（閉じて歌う）のニュアンスややり方が分らなければ、それが元ですべてのバランスが崩れていきます。逆に、下腹に息を落とし、胸郭が窄まっているタイプの歌手は、パッサージョでキューズ（カヴァー）すると、声のポジションが無くなり喉が締まってしまう為、

声を開いて前側で持ち上げようとする。（そうしてバランスを取ろうとしている）

しかし、それは、妥協策に過ぎず、少しづつ声は歪んでいます。日本人の声が、緩く、前側に位置している人が多いのは、ブレスの問題と、それに伴い、キューズが出来ない事（その為の筋力が弱い）が原因ではないかと思います。特に、U母音の収束力が弱く、声が平べったいです。最終的には、音程に対する発音の技術がものを言うと思う。舌を下げ、喉を開く事だけ考えていたら、パッサージョを征服することは不可能です。(♪▽)

3 Q. 自分の耳に良く聞こえないほうが良い声を出している可能性は高いのでしょうか

A. ヴォイストレーニングをして、発声について研究している人のほとんどは、良い声を出した時の耳に残る確かな感覚が知りたいと思います。しかし、確かな分かりやすく頼りになる感覚を持った時は、大体偏った変な声です。良い声を出した時が、最も頼りない感覚です。

強いて言えば、良い声を出した時、自分の耳には、あまり綺麗な声ではなく、汚い声に聽こえます。管楽器もそうですが、トランペットの良い音は、近くで聴くと空気のノイズがかなり聽こえます。息のノイズは決してダメなものではありません。

ちなみに、特に南イタリア人に代表される良い声は、綺麗なだけでなく、人間の欲求や動物的な民族的気質の象徴でもあると思います。(♪▽)

3 Q. 発声時の鼻の緊張は重要でしょうか

A. 歌っているとき、ちょっとと鼻の状態を鏡で見て下さい。鼻の穴が開いてますか？開いていない人はこの後のことをよく聞いてください。発声時に重要な共鳴器官として鼻の穴も入ります。日本人はとにかく鼻が低い人種ですので、欧米人に比べて鼻の穴の容積が小さいです。容積が小さいという事は、それだけ声を増幅し辛くなります。欧米人の有名人の写真をちょっと見て下さい。どんなにきれいな女優さんでも、よく見ると鼻が高くて大きい方が多いですね。喋っている時の声をよく聴いていると声が例え低いトーンでも、しっかりと共鳴しているのが分かると思います。

日本人の場合、鼻の穴での声の増幅が弱いので、歌っているときはとにかく鼻の穴を開かなくてはなりません。ちょっとと鼻の穴を開いて歌ってみてください。声のひびきが変わりますか？この鼻の穴での声のひびきの増幅も発声には非常に大切なことです。(♪▽)

4 Q. ウ母音での練習にはどのような効果がありますか。

A. ウ母音での発声の効果についてです。キャスリーン・マッカラ（メトロポリタン劇場の元専属歌手）がいに、それまで彼女は高音は額にひびきを集めると教わっていたのに対し、ウ母音で喉に緊張を与える歌い方を教わって声が飛躍的伸びたとのこと。ウ母音の特徴は口が小さく、喉は広く、発音は深く、ひびきは高い、ということです。これらの特徴を感じない人はウ母音が歪んでいます。ウガオに近い人、ウが平べったく喉がせまい人、ウのひびきが喉におっこちているひとは、早く直しましょう。ちなみに喉の緊張が足りなくてアクトが足りない人はウ母音を矯正したり、ウ母音のヴォカリーズをしましょう。ウが足りなくなると高音が開いてしまいます。(♪▽)

5 Q. 高音がうまくいきません

# sample

A. それはブレスの問題だと思います。ブレスがうまくいけば、ほとんどの問題は解決します。

あの問題はほんとうに微々たることの積み重ねで、この微々たることに教師の個性が現れることでしょうが、実際のところ、呼吸法に比べればどうでもいいことです。難しいのは、高音の前などでブレスをとるとき、支えがとれがちなこと、それから声帯のフォームが予期せぬものになることです。こういう場合、いちばんいいのは、ブレスをとらないで、長いストロークで横隔膜を使うのですが、それが出来るならそもそも誰も呼吸法で苦労はしないでしょう。いかに横隔膜や声帯のフォームを保持したまま息をとるかが、高音の成功の巨大な課題となります。もちろんそれはおなかを堅くすると喉頭を下げるとかは何の関係もないでござりください。(♪▽)

12Q. 自分が明るい声なのか暗い声なのかは、とても大事な問題なのでしょうか

A. 明るい(キアーロ)な声と暗い(スクーロ)な声の見極めは非常に重要です。ただしこれがそのまま軽い声か重い声かの判断にはつながらないです。ヴェルディを歌う声はスクーロである程度の重みが必要です。オペラのドニゼッティやベッリーニなど、どの声種も歌うようなレパートリーの場合、スクーロな声のひとはその声なりに歌う必要があります。ちなみにキアーロでレッジエーロな声のひとは、発声についての勉強は非常にシンプルです。ただスクーロで重めの声は、楽に、しぜんに、では指導できません。勉強の段階で教師がこうした声の判断を理解するのには時間がかかります。歴史的な歌手のマスタークラスで、ディーヴァ(ディーヴォ)の偉大なる直観でそのひとの声種を断言することができますが、こういうのは大例外です。問題外なのは、こうした判断をせず、指導の仕方に工夫がない場合です。こうした場合、生徒は地獄を見ます。キアーロな生徒がパッサッジョの無理なメソードを押し付けられると声を失ってしまうし、その逆はもっと多いです。(♪▽)

12Q. オペラ歌手は、声種によって、性格の違いなどが生まれてくると聞きましたが如何でしょう？

A. 「各声種別で歌っている間何を考えているか？」ということですが、以下のように表現する人がいたようです。真面目な話ではないで気楽に読んでください。

バスは、休暇の釣りの事を考え

バリトンは、歌っているときに発声のことを考え

メゾソopranoは、バリトンのことを考え、

ソopranoは、じぶんのことを考え、

テノールは、お金のことを考えている。

まあ、当たっているのではないでしょうか。

バリトンが一番真面目なようですね 笑。

ただ、バリトンは発声のことを考えないとパッサッジョを絶対に越えない、というぶぶんがあり、ソopranoは、じぶんが目立つ、ということを考えないとプリマドンナの風格は出ないと思います。

バスはじっさいのところ神経質な人が多く、休暇のことを考えるというのはわかる気がします。

テノールは、お金、くらいでちょうどいいのでしょうか。(♪▽)

3 Q. 声を前に出すためにはどうしたらよいですか

A. 基本的には喋るポジションを常に意識するのが良いと思いますが前にだすためには口腔の奥も意識しないといけません。空間のせまいこえは浅く聴こえてしまいそれは声を前にだすとは全く違う

ものになってしまいます。奥を開いた声はとても楽にできるはずです。歌声と喋っている声を変えないというのも一つのおおきなポイントでしょう。これが変わってしまうとどうしても作ったような声になってしまいます。一つの同じ声帯から声がでてくるのですから同じ声がでてくるのは当たり前といつてしまえば当たり前の話です。しかしそれが当たり前になるためにはかなりのトレーニングを積まなければなりません。一日でできるものではないので毎日のトレーニングを積み重ねていきましょう。(♪Σ)

3 Q. 声を鍛えるためにはどうしたらよいですか

A. 初期段階としては声を落としすぎないほうがよいでしょう。時間を作りながらもフルヴォイスでトレーニングされたほうが良いと思います。まずはフルヴォイスでしっかりと身体を使うことを覚えてからでないと小さい音はつかいものになりません。フォルテ以上の身体がないとピアノはつかえないです。ひびきなども意識しながらですが声そのものを落としすぎると声や喉を鍛えることにつながらないので注意しましょう。女性に多くみられるがちな状態なので気をつけてみてください。女性の頭声のみを鍛えるやり方だと高い音はできるが声量不足、ひびき不足ということになりかねず使い物にならないことが多いのでしっかりと鍛えていかれると良いかと思います。逆に男性は叫びすぎることが多くなる方がいるので注意してトレーニングしていきましょう。(♪Σ)

3 Q. 舌の扱いについて教えてください

A. いろんなオペラ歌手の録画を見ているとそれぞれで違うことに気がつきます。たとえばレオ・ヌッチなどはパッサッジョから高音にかけて舌が縦にあがります。まさに垂直といった感じです。しかし国立音楽大学の小林一男教授などは舌が前にでてきます。どの母音でもです。どちらが言い悪いの問題ではなく、舌根を下げた結果おきる現象だということでしょう。

私自身はどの音域でも舌を上げるようにトレーニングしています。理由としては軟膏蓋と舌根の間に空間を作りたいからです。舌を持ち上げると発音そのものは慣れるまで不明瞭になりますが母音の訓練としては喉に来ず長時間の訓練が可能となります。舌根で支えなくなった分の身体は当然のようににつかれますしこれまでよりも呼気圧が必要になりますがとても声が楽に出るようになりますので参考になればと思います。(♪Σ)

4 Q. 日本語で歌うことについて教えてください。(1)

A. ヴェルディ作曲「椿姫」の上演で、いかにイタリア語が歌いやすことばを痛感させられる毎日をすごしています。暗譜の面に関しても違うことばを覚えたことばに置き換えるのは大変な作業です。イタリア語は母音のことばなのではっきりと母音を歌うこと集中できますが日本語ですから子音も多く声も浅くなりがちでとてもやっかいなことばです。しかし日本人が日本語を歌って日本人のお客様に歌を聞かせるのですから歌詞が聞き取れないといったことがないようにならなければいけません。声のためにことばがおろそかになっても、ことばのために声がおろそかになってもいいけないということです。(♪Σ)

4 Q. 日本語で歌うことについて教えてください。(2)

A. 日本語で声楽曲を歌う際どうやって勉強するかという一例をのせてみようと思います。私の考えではイタリア語でも日本語でもとにかく母音がしっかりひびいていないとお客様には声が行かないと思うのです。

# sample

そうかんがえるとまずはしっかりと母音唱法で声を鳴らしていってから子音をつけていく必要があると思います。またゆっくりと練習するのも一つの手です。これもイタリア語を扱うときによくやられる訓練です。とにかく母音がはっきりしない声は遠くには飛ばないのでですからしっかりと母音を歌う訓練は必要です。イタリア語ではアオーエというなんとなく AMORE に聴こえますが日本語ではそうはいかないので注意してトレーニングしていましょう。(♪Σ)

5 Q. どうしたら音域はひろがりますか?

A. まずはトレーニングを欠かさないことです。トレーニングを怠りさぼったりすると声は突然運動してくれなくなります。そしてまずは充実した中音域をしっかりときたえることです。安定した中音域なくしてその以下の低音も高音もありえないと思っていただいてかまいません。技術としては喉を開けることはもちろんのことパサッジョでのジラーレの技術を磨く必要があると思います。これなくして音域が広がることなどありえません。むしろ年齢と共に音域はせまくなっています。ジラーレの技術を習得するためには長い年月を要しますし忍耐力も必要です。そのためにもまずはパサッジョの音域の訓練が必須だと思ってください。(♪Σ)

11Q. 声をセーブすることも大切ですか

A. 私の考え方としては基本的にトレーニングは毎日行なうべきだと考えています。本番前やある程度のベテランの方なら話は別ですが若いときほどしっかりと歌う癖をつけるべきだとかんがえています。しかしやりすぎて逆にオーバーワークしてしまう人もいるのでそれは気をつけねばいけません。声が疲れて出なくなるまで出してしまう人は逆にセーブすることも考えてトレーニングするべきです。

良くない発声で歌い続けることは決していいことではありません。休憩を多く挟んだりケアをしながらトレーニングするべきです。私自身はレッスンを行なうとき声を出しすぎたと思ったりすることもよくあります。喉は消耗品なのでよい発声を心がけていてもどうしても長時間のレッスンでは疲れを感じます。いかに声を出さずにレッスンを成立させるかも我々トレーナー側の技術かもしれません。(♪Σ)

11Q. ボイストレーニングの必要性とは

A. 私のレッスンの場合を書かせていただきます。私のレッスンでは主に良い声を作るというよりも生徒がもっている声を鍛えるということに集中してレッスンしています。ですからカラオケ教室用のようなレッスンにはなりません。むしろもっと地味なレッスンです。しかしこの地味なレッスンを続けていくことで必ずこえは鍛えられていきます。一時期とても難しい発声に特化して訓練していくもあるひととの発声にもどったときに素晴らしいくなっていることもあります。スポーツでいう柔軟や筋トレを行なっていると思ってトレーニングしましょうそうすることで本来の自分の声がぎたえられていきます。(♪Σ)

11Q. 市民オペラってなんですか?

A. 各、市町村などで個別、または自治体で行なっているオペラのことです。今日本の現状でプロ団体といえるオペラ団体は新国立劇場、東京二期会、藤原歌劇団、東京室内歌劇場、東京オペラプロデュース、位でしょうか。有名な市民オペラになると横浜シティオペラ、首都オペラ、新宿区民オペラ、荒川区民オペラなど様々ですが何が一番違うかと聞かれると私の場合は嫌らしい言い方ですが、

金銭面の問題だと思います。プロ団体は報酬のみですが市民オペラは報酬+チケットノルマがほとんどです。大きな団体だと 100 万円クラスのチケットノルマをかける団体もあります。しかし市民オペラでもプロのオーケストラを雇ったり自治体と協力しておこなっている団体もありプロ団体とそん色ない活動をしている団体もあります。市民オペラのほとんどは声楽家がおこなっている場合が多く歌い手と政策を兼務していることがほとんどですね。

しかしプロ団体に比べてチケットも安いことが多いこの分合唱などはアマチュアがおおいですが気軽に楽しむこともできますし各団体で個性もあって楽しいです。一度どちらでもかまいませんので見にいっていかれてはいかがでしょうか。(♪Σ)

2 Q. ブレスがうまくとれないのですが、どうしたらいいですか?

A. 「お腹で息をとる」「鼻からとる」などとよく言われますが、あまり意識しない方がいいと私は思います。

「息は勝手に入ってくる」ので、過剰に腹式を意識するとかえって上半身や首周りに力みが入ってしまい、息も浅く、発生時にも力んだ声になりやすい場合があります。

むしろ、上半身や首周りの筋肉の脱力を意識したほうがいいでしょう。仰向けに寝て、舌根や喉周りをとことん緩めてみてください。嫌でも腹式で息をとるようになるはずです。就寝時もそうなのですが、上半身が脱力していると、吸気の為に使う筋肉の頼りどころがお腹周りしかないので自然と腹式になるのです。

腹式の吸気のコツをつかむのには息を吐き切ってから自然と息が入ってきたときの感覚を体で覚えるといいでしょう。息を完全に吐き切ると苦しくなります。吐き切った後、数秒間息を止めるのもいいでしょう。苦しいはずです。そして気道を緩めて息の入る状態に身を置いてみてください。すごい勢いで横隔膜は下がり、腹式で大量の息をとっているはずです。そのときの下半身の感覚と上半身の緩んだ感覚を覚えてください。

人によっては、歌唱時フレーズの終わりで息を一瞬吐く方もいます。その反動で次に瞬間勢いよく腹式で息をとるのです。このように上半身が緩んで横隔膜が下がる感覚さえつかめれば課題はクリアされるでしょう。

先ずは、首周り上半身の脱力を心がけてください。(♪Δ)

4 Q. 朗読、台詞のコツはなんでしょう。

A. ものにもいますが、シンプルに自分の語感で語ることでしょう。

表現者を目指す方が皆陥りがちになるのは、先ず声色やテンポ、強弱、ウィスパーなど声のテクニックで表現しようということです。テクニックだけの読み物は、「読み方が上手だな」という印象を受けることは可能ですが、心にひびかない場合が多いです。また、ことばの鮮明なイメージが聞き手に描かれないのであります。

つまり、語り手にイメージがないことばの真実味が失われるということです。また、声色ありきで表現しようすると、語り手の感性がことばにのりづらくなるのです。

日常の会話ではみんな声色など気にせず、シンプルにイメージだけを鮮明にして、そしてことばは心理の後に勝手に口をついているだけです。真実味があります。

要は、わざとらしい表現を避けるために、ことばのイメージを自分の感性を使って日常のように鮮明にイメージして、シンプルに語ることです。

その上で、効果的に声色や間、強弱などテクニックを調味料のように織り交せてください。素材の良さが感じられなければ料理の良さ

# sample

も感じられないように、ことばも語る人間の素材（感性）が見えていないと、文章の味が伝わってこないのです。そういう意味では、詩などの場合、イメージだけ鮮明にすれば、読み手が物足りないくらい淡々と読むくらいのほうが、案外聞き手には聞きやすいことが多いのです。（♪△）

## 10Q. ステージとヴォイストレーニングの関係について

A. シンガーにとって、ヴォイストレーニングは欠かせないものです。一流のシンガーや声楽家になったからと言って安心し、「もう自分は十分出来ている」、なんて思ってはいけません。

レッスンに終わりはないのです。

バレエダンサーは一流のプリンシパル、プリマドンナであっても、毎日のレッスンは欠かしません。

筋肉が衰え、体が硬くなってしまって動かなくなってしまうからです。一日怠るとその衰えは自分がわかり、三日怠ると仲間がわかる、さらにもう数日怠るとお客様がわかる、と言われています。

私たち声を使う人間も同じことです。

声も筋肉ですから訓練していかなければ衰えて行くのです。

そして、一流の歌手になってからも、自分の出している声が正しい筋肉の使い方で出せているのか、間違った発声になっていないか、専門家に見てもらって矯正する必要があります。

自分の中に聞こえている声（内耳で聞いている声）と、他人が聞いている声（外耳で聞いている声）は違いますね。

自分の声を録音すると、「え？ こんな声だったの？」とビックリした経験がきっと皆さんにもあると思います。

自分で自分の生声は聞くことが出来ないです。

ですから、自分の癖や苦手な部分を知っているトレーナーのところでレッスンを受けるのです。

アスリートにトレーナーがいて、マッサージやテーピングをして体を整えてもらうのと同じことですね。

ひとつのステージでの経験は、日々のトレーニングの何倍もの収穫があります。

お客様の前で表現し、それを見てもらい聴いてもらうことは、その表現者を大きく成長させるものです。

しかし、良いことばかりではありません。

生のステージは何か起こるかわかりません。

張り切りすぎて声が出なくなったり、余計な力が入ったまで発声してしまうこともあるでしょう。

そうならないためにも日頃のヴォイストレーニングは必要です。

また、そのようなステージのあとは、もちろん声帯だけでなく全体が疲労しています。

その疲労を治し、普段の声に戻してもらうだけでなく、よりよい方向に導いてもらう為、また自分でもその方向がつかめるようになるため、ヴォイストレーニングは必要なのです。（#△）

## 11Q. 生活習慣や体力づくりは？

A. これはヴォイストレーニングをする、しないにかかわらず誰にとっても大切なことですね。

規則正しい生活を身につけることが、まず健康への第一歩。

充分な睡眠時間と一日三回の食事、そして適度な運動が人間には必要です。

また、声を使う職業の人の喫煙と多量の飲酒は、あまり好ましくありません。

もちろん歌っている人の中には喫煙者がたくさんいます。

ハスキーナ声を出すために、飲酒して喫煙してわざと声をつぶしたロックシンガーの話も聞いたこともあります。

音楽のジャンルにもよるでしょうから、一概に「いけない」と言るのはどうかとも思いますが、やはり、「喫煙」自体が良いものとされていないわけですから、声を使う職業であればやはり控えるべきだと私は思っています。

体力づくりとしては、歌うための筋肉を育てなければいけません。ストレッチ、呼吸法はいつも行うようにし、体をほぐすことが必要です。

口を大きく開けて、喉の奥のストレッチもしましょう。

そして、肺が活発に動くように、ウォーキング、軽いジョギング、タップダンスやジャズダンスなども良いでしょう。

クラシックバレエは上半身を真ん中に集める感じで立ちますので、上半身を広げて使うボーカル（声楽）には適していません。

日ごろから体を動かすことを心がけ、のびのびと歌ったりしゃべったり出来るようにしていきましょう。（#△）

### 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。

○声の伸びが良くなり、バンドで歌った後の回復が早くなつた気がします。（NI）

○発声時の新しいイメージを教えていただきました。（OW）

○母音の練習で深いところを意識すると、平べったく出していた母音が変わってきたのを感じました。（MJ）

○どうしても口腔内での響きが下に落ち込み易い癖を矯正できるようになってきました。

思い切り前へ声を出すことにより、口腔内で籠りがちな声が楽に出せるようになってきました。

前へ声を出している「つもり」ではなく、実際に前へ響いているかどうかを確認することができました。

固くならず、楽に、かつ確実に言葉を話せるようになってきました。上達のために何かをするのではなく、上達を阻害するものを止めるこの方が大切であることに気づきました。（YD）

○苦しかった「イ」の発音が前ほどきつくなくなりました。

吐く息を全部声にしたいけどどうしたらよいかわからなかったのが、レッスンで教わった「吐くように声を出す」というので解決したように思います。頑張って身につけます。（MN）

○上顎から姿勢を正すこと。半強制的に片手でおでこを斜め上に傾け、もう一方の手で下顎を半強制的に動かし力を抜く。そのままおでこの角度を正面へ戻す。すると、鼻の奥がすっと息が通る感じがする。そこから付随して、身体における各ポジションの重心を感じながら徐々に意識を足の裏まで伸ばしていく。この方法で得た感覚をキープすることで、猫背、腰がひけた状態、首が前に出る、顎を下にスライドしまう癖、響きが口より下方に向かってしまう状態を改善することが出来ました。例えば人工呼吸で人為的に気道を確保するように、理想とする状態を自ら手で支え型として作り、そこから感覚を覚えて行く方法も有効だと思いました。（EB）

○高い音程に行くほど、下に重心がくるよう意識。

高い音程にいくに連れ、両手を下に広げるような手を付けて声を出したら出しやすかったです。

声を出しながら、筋肉の使い方と動きを、頭と体で分かった感じと言うか・・・なるほど――！と感動しました。

# sample

体の使い方を、頭と体で、ちょっとですが実感できたので、分かりやすかったです。  
運動していた時の、シュートのフォームを覚えるのと似ていて、分かりやすかったです。(OY)

○軟口蓋のストレッチ。体をストレッチしながら深呼吸することで、少し体が開いてきた気がします。(YM)

○音楽基礎レッスンを始めて2年半。手拍子がなかなかできず悪戦苦闘。この頃、ようやく軽く打てるようになりました。初歩的なことに根気よく付き合ってくださるトレーナーのおかげです。(KR)

○声をだすことに、ものすごい抵抗と緊張がありました。今はもっと稽古に行けたらいいのにと思います。(II)

○昨年と同じ場所で演奏したが前は声が届かなかったのか少しざわつたのが今年はしっかり聞いてくれた。食いついてくれたのがわかった。(FZ)

○これまで私はレッスン時に録音をしておき、1週間後に聴き返して要点を大学ノートにまとめ、同時にレポートを作成・提出するやりかたを続けてきました。月2回のレッスンで2週間のインターバルは長すぎるので、その中間で録音を聴きかえすことで多少でも継続性を持たせようとしたのですが、一方、レポート作成のためにもそれが必要でしたので、レポート制度があることは私にとって大変よかったです。

大学ノートはほぼ一冊になりましたが、読み返してみるとトレーナーからお腹の使い方をレッスンしていただき、トレーナーの偉大なお腹を目の当たりにして、お腹を使う実感を持つことができました。

以後あっという間の約1年半のレッスンを通じて私が感じたことは次の通りです。

1. 発声について正規の音楽教育を受けていない私にとって、イメージを使ったレッスンは大変分かりやすく役に立ちました。キーのジャンプ台、トランポリン、地球を抱く、腕による補助、孫の前で歌う、壁の利用、口を閉じて発声等々、思いもかけない手段がまるでドラえもんのポケットから出てくるように次々に出てきましたが、これからも折に触れこれらを活用していく積りです。トレーナーのポケットにはまだまだ新兵器が隠されていると思われ、最終日にはその他に何があるのかお聞きしたい誘惑がありましたが、謎はそのまま残しておいた方が楽しいので、お聞きするのは止めました。
2. いろいろな手段によるレッスンが、最終的には楽に歌えることにつながることを目的としていること、そしてそれが実感できたのが大変良かったです。

そして、トレーナーのドラえもんのポケットと出会えたのも、福島様が考慮して下さったおかげです、本当に有難うございました。人生第四コーナーも過ぎてから「耕す」こと、「歌う」こと、といふいずれも人間にとて根源的なことをベースに日々の生活を送れるようになったことを、私は天に感謝しています。私の友人は第四コーナーの先には第五コーナーがあるんだよと云いました。身体が許すかぎり、この生活を続け第五コーナーへと歩んでゆきたいと思っております。

みなさま、長い間どうも有難うございました。皆様のご健勝をご活躍を祈っております。(FK)

## レッスン受講生の皆さんとの声

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)

○歌についておっしゃっていたいことで、得るもののが大きかったです。

100の力を使い切って放出するだけの歌唱では、お客様が飽きてしまう。

たしかにその通りだと思いました。

語りもあれば、ウイスパーもあるという芸を経てきて、今バカ正直にカンツオーネに取り組んでいる自分が笑えもしますし、知恵の足りなさに嘆然ともします。

組み立てていくこと、見せ方、聴かせ方、指摘していただいたことでイメージが膨らみました。

やはり、具体的に一曲歌うことで、具体的な指摘をしていただけるようです。これが薬になります。

また、基礎発声に於いて、低いレンジであれば長く息が続くところを、短いレンジだと三割減になってしまうことに関して、体力という単純なキーワードを挙げていただいたことも良かったです。目が覚める思いでした。ありがとうございます。(SK)

○唄について何度も何度も復唱し、自分の体の中に入れこむことの大切さを知りました。声のバランスについては取れるようになり、少しずつ自分のしたい声の表現もできるようになってきました。しかし、曲の解釈や自分の中で表現したい方向性が決まらないとやはり表現も中途半端なものになってしまうようです。作品として人に聴いていただくときは、再現性の高いものにしなければならないと思っております。毎回そのときの気分で歌っていては、どうしてその唄を歌うのか理由が曖昧になってしまうと思うので。きちんと歌詞を何度も見て声に出て、自分の身体の中に入れこむことで少しずつしたい表現も安定してくると思います。ですので、歌によって、歌いたい方向性を決めていくことを今後の課題とします。

声のバランス感覚がとれてきたので、歌っても声がかれることが減ってきました。声の調子が悪くならないで、練習も今まで以上に取り組みやすいところがあります。声は力だけで出すものではないということを、最近強く感じます。今まで声は力で出すものであるという感覚がどこかにあったのでその感覚が修正されてきていくだけでも成長してきたのではないかと考えております。今後の課題は、再現性が高いパフォーマンスをすることです。同じレベルにいるという意味ではなく最低でも昨日の自分は超えられるようなパフォーマンスを目指していきます。(SG)

○呼吸のベースが浅くなっている。足の付け根、膀胱の真横あたり(あくまでもイメージ)が自由になっていること。これは脚と胴体を90度に前屈させて、呼吸に妨げがあるかどうかで確認できる。そのあたりを起点に発声する。発声に必要な強度がある。それ以下だとぽーんと声が前に進まない。母音は鼻から口の間あたりでぎゅっとまとめる感じで発声する。『O』はなんとなく発声してオア~にしない。MiはMの発音をしっかりした上で前をイメージして。スケール練習では最後の音までしっかり意識すること。一度声を発したら必ず最後まで集中して締めくくる。(EB)

○スケール発声の下降型が声の搖れが大きい。なだらかな山を描く感じで。刻んで降りてくるのではなく、少しいいかげんな円の感じで。曲「カタリカタリ」ピアノの前奏の余韻をたっぷり感じてから語りかけるように「カタリ~」。余韻の間に話しかける内容をイメージしてから「カタリ~」。イメージの内容は「こんなことがあった」とか単純なことでよい。大きく感情が高ぶるところと弱く嘆くところと、その強弱をはっきり。(KR)

# sample

○今迄胸を外すことを意識しながら歌っていたが、その為に胸が死んでしまっている。

胸を外すということは開放するという事。胸を活発にしないと半分呼吸が死んでしまう。

胸で呼吸するのは持続できないので胸だけで呼吸しては駄目。胸は外すが生き生きとしないといけない。

今は胸が死んだままお腹を使っている。

今回は胸で息を吸うトレーニングを実施。肋骨を上にぐっと持ち上げて横に広げる。

そのまま息を吸う。吸えなくなったら 10 秒間まだしているつもりで息を止めてキープ（その時候は開いたまます）。

これを 10 秒間あけて 4 セット行う。歌う前、歌った後はやらない。良い姿勢とは：肩も胸も柔らかく広がった感じ。

喉の下から声を出すトレーニング 最終的には 30cm 前迄出るように。

強く出すのではなく、前に出すこと。

口から前に声を出すトレーニング

今回胸を広げたのでそれまでのようにお腹が膨らまなくて当然。お腹を膨らませようとして胸を萎ませては駄目。

頭のてっぺんから声を出すトレーニング。声は前に出ないが、ピッチや声の安定化に繋がる。

首の真上（後頭部寄り）から声を出す。

目と目の間から声を出すトレーニング

強く出すのではなく前に出すこと。（TN）

○発声のときに胸が内側へ閉じてしまっている。2種類の胸のあたりの筋肉を広げるストレッチと1種類の腹式呼吸につながる筋肉を伸ばすストレッチを毎日行うこと。胸を広げ、地声をだせば、お腹はついてくる。最大限の声量で行う強化トレーニングに加え、中くらい声量（歌で使える様な）でもスケール発声をする。その際エンジを気にしそぎている傾向がある。エンジに耐えうるには、中音域において、喉をしめつつ声量はキープする意識で発声すること。また、他トレーナーのやり方を当レッスンで行う方法にあてはめ、つぎはぎして発声するのは危険。主に地声を使って歌うにはそれなりの方法がある。当レッスンでは自然な発声であることを念頭に置いてトレーニングする。（EB）

○ハミング、ドレミレドの音階で。なめらかに、口から息を吸う、一定の通り道から外れないで意地でもそこを通るように。

「ミミミミミミミミミー」、ドレミファソファミレドの音階で。口は縦に開ける、歯をもっと開ける、開け放し、二日酔いで気持ち悪くて吐き続けるように、お腹を持ち上げておく、あごを落として。浅いところの声になっている、もっと深い声にしたい。高音になると先細る、太いまいきたい。

日本人女性、特にソプラノは、イタリアで「声が白い（ビアンキ）、ちゃんと体を使っていない」と言われる、頭の上あたりでピヨピヨ軽いところで歌っているのは声楽ではない。

あまり口をパクパクさせない、舌を思い切り上に持ち上げ続けて歌える、口を横にぺたっと開かない、特にイ行。

みぞおちの下あたりを持ち上げ続ける。

のどが下がっていると声が深くなる、息をたっぷり思い切り吸うと下がる、下がっている状態で歌えば高音も出てくる。

自分の中の一番芯のある声からファルセットへの移行が出来なければいけない、磨いていけば強いファルセットが出るようになる、そうすると地声と変わらない声が出るから、どんなジャンルも歌える。

「オオオオオオオオー」、ドレミファソファミレドの音階で。歌う前は息を吸うことばかり考える、歌っている時は吐く事ばかり考える、高音も出なければだめだが、低音も出なければだめ、低音は低音でちゃんと鍛えなければ声がなくなっていく。（OK）

○自分の体が必要だと感じたら、整体などの体のメンテに行ってみるのはいい。しかし、整体に依存せず自分でその日の疲れはその日のうちにとるようにすること。ハミングではお腹をしっかり使ってやる。スタッカートもしっかりお腹を使い笑顔でやれるようにする。コンコーネ 1 1 番の出だし 2 小節は伸びっぱなしでもいい。3、4 小節は曲線でつながっているイメージで歌う。2 段目 1 小節のドは引っ込めず置いてやる感じ。2 段目 4、5 小節目はお腹を使うのがポイント。2 段目 6 小節目は 7 小節目のドに向かって歌う。3 段目 1、2 小節と 3 小節目は全く別のもの。3 段目 5 小節目から前の音を残しながら歌うような、うねるイメージで歌う。5 段目の最後のフレーズはだんだん広がっていく感じで。

体のメンテのことを聞いて参考になりました。疲れをその日のうちにとる工夫などしていきたいと思います。コンコーネではポジションを高くとれるんだけど、お腹を使わずに口だけになってしまふところがありました。次回はしっかりお腹を使ってオクターブの低い音をしっかりとれるようになることが課題です。高い音に向かってなめらかに歌えるように練習していきます。（MJ）

○口はあいてなくても、中で玉子くらいの空間をつくること 口の広がり、中の広がり、音量、音階、すべてを使って歌うようです。大変なことになりましたが、教えてもらえたとおりに、なりますように

頭がつられてるよう、上に上に、高い音は下から下からんがんが、口の奥だけで、口は動かさない。

身体も口も、固まらないように

曲の中に、こんなにも内訳があるとは思いませんでした。

歌うとはすごいことだと思いました。

イメージと表現がリンクしますように、箇所箇所そのようになりますよう、お勉強すること（II）

○喉の奥（軟口蓋）を開けるのは大事だが、縦に前に開けるよう意識する。奥のほうに開けてしまうとこもった声になってしまふので気をつける。中程音が出しにくい時は、母音で歌ってみて息の流れをつかむ。

自己流で軟口蓋を開けるトレーニングをしていたので、注意点が聞けてよかったです。息の流れがいまいちの時は母音で歌ってみるとアドバイスをうけ、実際とても自分にあつていると感じました。普段のトレーニングでもやっていきたいと思います。（YM）

○1) ストレッチ

2) お腹の使い方、ドッグブレス

3) ナでの発声練習

「ナナナナナ」で上がり下がったり。

4) リップロール

5) 「いえあおう、うおあえい」をつなげて。

6) チューリップを歌う

7) 地声と裏声

引き続き、息を吸う時に肩など上がらないように。息を食べないように。

# sample

「ナナナナ」などを、一気につなげて息を吐いて声を出していな  
いことで幼く聞こえるので、2つ目の「ナ」を強く出してみる練習  
をした。

第一声をいきなり「ナ！」と出さない。前後に動く振り子のように  
準備をしてから声を出す。

ハミングをした時の感覚を生かして「イエアオウ～」と発声。

思っているより、顔の前側を使う感覚が分かった。ただし、お腹で  
の呼吸があつてこそ！

イ！エ！ア！と口で言って切れている感じではなく、母音をつなげ  
ること。

小さな頃から何気なく口ずさんでいたチューリップの唄ですが、  
教えて頂いたきちんとした声の出しかたで歌ってみると、難しかつ  
たです。

最初は高音もうまく出ませんでした。それを、お腹をしっかり使  
うこと。ハミングなど、5)でやつた感覚を忘れないこと、「んがんが  
んが…」と言つた時に使つている場所や感覚を(顔の前側)忘れない  
ことなどを意識すると、そんなにつらくなかったです。

「さいた」の地声の響きと、「どの花みても」の高い部分を滑らか  
につなげたい。

裏声になると、かすつとしてしまいかぢだが、もっと芯のある強い  
裏声にする。

「ナナナナナナナナ」を裏声で上下する。高い裏声の部分ではカ  
ラスの鳴き声やハミングの時の感覚を忘れずに。ハミング(ふんふ  
んふん)でも、同じように上下。ハミングでの体の使いかたを忘  
ないこと。重心は下に。

録音を聞くと、口で「ナ」など、言葉を作つてゐる感じがとてもす  
るので、お腹からそのまま発声できる感じをつかみたい。

思つてゐるよりも、声を出す時に顔の前側を意識する感じがちよ  
とつかめた。今までにはもっと後ろのほうや喉を使つてゐた。

自分の詠みは素人っぽいし幼いと、いつも思つてゐた。その理由の  
ひとつかなと思う所が今日は見つけられて良かった。(ひと続きに  
息を吐いていない)

レッスンの3日後、ラジオの仕事をしている時に、思つてゐるより  
顔の前側を意識して声を出すというのを実践してみたら、私から、  
声どうですか、などと尋ねたりしていないのに、ぽろっと「いつも  
より、こっちの方が良い様に思う」とミキサーさん、ディレクター  
さんから言つされました。具体的には音圧や聞きとりやすさがUPし  
たとのことでした。あくまでお1人のご感想ですので、参考までに  
しておこうと思つますが、意識する所を変えると、声も変わるんだ  
なと思いました。(0Y)

## ○呼吸の練習。

「サツ サツ サツ サツ シュツ シュツ シュツ シュツ  
ヒツ ヒツ ヒツ ヒツ スーツ(サツ)」をはつきりと。

スタッカートと伸ばす息、スタッカートは息を吐く時お腹を外にプ  
ッシュ、押し出す、へこまない。

スーツと吐いたと同時に吸う、(サツ)を付けるとやり易い。(サツ)  
の後に慌てて口をそぼめたり息を吸い直したりしない。

余計な事をせずシンプルに。しっかり発音しようとすると余計な動  
きが入つて慌ただしくなる、鏡でチェック。

(サツ)で吐いた口にそのまま息が入つてくる、クロールの息継ぎ  
で顔を水面に出す寸前に息を吐き切ると自然に空気が入つてくる  
のと似ている。

## 発音の練習。

小指を口に挟んだまま「シュツ シュツ シュツ シュツ ヒツ  
ヒツ ヒツ ヒツ スーツ(サツ)」をはつきりと。「シュツ」は蒸  
気機関車のように。

口の中がべたんこだと発音がつぶれてしまい、息を送つてゐる割には  
息が出てこないので、この練習で口の中に空間を作る。

小指を挟んだ状態ではっきり発音出来ると、発音する場所が前に出  
てくる。しっかりと息が前に出ればそこに声も乗つて声が前に飛んで  
ゆく。

## 体を使う練習。

「ドレミレミレドー」の音程で「MA-A-0-0-0-0-A-」。「ミレミレ」  
の「0-0-0-0」は、「ミレ」を3回でも4回でも良い。

せっかく MA で開いている口が0で土台を無くしたかのように閉じ  
てしまう、MA の口のままほとんど動かさずに0を発音、息の通り  
道を保つ、鏡でチェック。

何もしないと0-0の2個目で音程が落ちる、ここをお腹で支える。  
高音になつて苦しくなってきた辺りで踏ん張りを増やす練習。

お腹で踏ん張つてゐる感覚をつかむために、0-0-0-0の間スクワット  
(これはあまり良く分からなかつた)、

もしくはずっと片足立ちしながら(これは感覚がつかめた、力んで  
ないのに支えがある感じ)。(OK)

## ○1) 体操

2) 「マー」 同じ音をマでのばし半音ずつ上げて歌う

3) 「ママママ」をソファミレド、で歌う。半音ずつ上げていく

4) 「春が来た」を歌う

響かせるため、口の中にドームを作る。

口の中に大きな飴だまや、スカイツリーが入つてゐるイメージ。

音程によって、響かせる場所などが違う。口の中のドーム、鼻、目  
の裏、おでこ、頭、頭のてっぺん。喉の奥は開けている事。下半身  
の支えが大切。足の親指に意識を。腹筋も大切。

「ママママ」では、低音も裏声で。

音が下りてくる時、気持ちは音程が上がつた感じで声を出す。

笑つた感じ、上の前歯を出すとと声もほんと楽に出る。特に高音を  
出す時に、上だけでなく、下から、お腹から送る。下半身をどつし  
りと。

息を吸つた時に、既に喉を開ける。自分でやると、喉を開けなきや  
と意識して、喉に力が入つてしまうので、気を付けたいです。

「春が来た」を歌うでは、歌詞を声に出て読み、読んだように歌  
う。

息を吸つた時に、もう喉を開けていることを忘れないようにしたい。  
自分でやると、喉を開けなきやと意識して、喉に力が入つてしま  
うので気を付けたいです。

読むように歌うのが難しい。

レッスン中にアドバイス頂いたように、もっと強い裏声といふか、  
特に高音の時にお腹からしっかり声を出せるようにしたいです。  
(0Y)

## ○屈んで腹式呼吸 下っ腹、肋の下、肋骨が開くように 体全体で息 が吸えるように

まっすぐに立つて同じように息が吸えるように

息吐き

上体を固めない。丹田に力が入る以外、上体は柔らかく

五度音階で息吐き(レガート、スタッカート)

丹田でコントロール 上半身は楽に

歌う前にあくびをする 口の奥が開く+頭の皮が動く感じにしてほ  
ぐす。

イで五度音階 あくびをする感じでイ

上半身は楽に 肩が上がるないように

イーア(五度音階)

# sample

イよりアガ落ちないように注意

イの口のままアで

アの五度音階

音階が下がる時音が下がらないように

音が低くなつても口の奥が開けたまま 居心地の良い所で柔らかく

前の音より上で響かせるつもりで

イで三度音階

イをもっと深く発声 口の奥にピンポン球が入っているイメージで

イエアオウ アエイオウ

できるだけ口の形を変えないように

イが喉にかかるときがある。イの響きが前になつてしまい、アに比べて響きが良くない。

イの時だけ口が動いてしまう（あごが下がる）

イをもっと口の奥で発声、口の奥が縦になるように

ワイで調整

自分が出せる一番高い音が出せる状態に準備しておいて第一声を出す。

音が下がる時ピッチがズレる理由 お腹で支えられないか下降時しっかり声を出す意識が足りない方が要因として考えられる

声を柔らかくすること

今迄ほとんど声の質を気にせず歌ってきたので、発声から声の質を意識する事でさらに歌の質を上げていきたいです。（TN）

---

○横隔膜が下がって、肺と気道が引つ張られてのど仏がおりてくる→そしてそれを維持するには、体お腹の形を維持する→それを維持するには支える下っ腹と背中の筋肉が必要一従ってその筋肉を鍛える必要がある→鍛えるために正しい姿勢で意識してその筋肉を使い発声や歌う事をする。（SD）

---

## ○1. 朗読「蜘蛛の糸」

2. 朗読「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」

3. ことばのトレーニング（五音）

4. ことばのトレーニング（十五音）

5. 再び朗読「蜘蛛の糸」

ポイントは、技術的に抑揚やメリハリを付けることではなく、ことばのイメージをしっかりと描いた上で、ごく日常的な感情を籠めて語ることです。いかにも「お芝居をしています」と言わんばかりの、見得を切るようなセリフの技術を排除した上で、真のリアリティを持たせる語りにしてゆくことを学びました。

イメージが鮮明になるまで慌てずに待ち、鮮明になった時に初めて語りかけることが大切です。（YD）

---

## ○準備運動

1. 「スープ」と4つで吐く、4つで吸う、4つストップ。

2. 人差し指を立てて「フッフッフッフ」息を吐く。

3. 唇を合わせ「ブルルルルルルルー」と震わせる、低音から高音、そのまま低音へ。息が楽に流れるようになるための練習。

ちゃんと呼吸をし、それがお腹で支えられ、その息がチューインガムの様に同じスピード、圧力で流れていなければならない。

アゴや唇がこわばって力が入っていても出来ない。何か一つ、どこか一つ違っていても止まってしまうもの、楽に、楽に。

音が高くなりフレーズが長くなると息が一定に流れず止まってしまう。高音になると急に力んでいるのが分かった。

4. 卷き舌、低音から高音へ、そのまま低音へ。顔、体を動かさずに。

声を飛ばす

5. ハミング、高音から低音へ。低音からなるべく高音へ、そのまま低音へ。

あたりが大きすぎる、針の穴めがけて遠くからリモコンで狙うように、小さな声で。

うまくいった時は軽いところにいっている。のどの左右がスカスカになつてないような感じだった。

6. ハミングであたりをつけた同じ場所で「ハア——ツ」、低音から高音へ。「へ」「ヒ」「ホ」「フ」も。

最後部の高音でまとめようとしない、お腹で放り投げる。

ハミングから「ハヘヒホフ」の放り投げは、歌っているわけでもなく地声裏声と区別しているわけでもないが、

低音から高音まで自然に声が飛ぶようになる。自然な声から高音まで出せるようにする練習。

舌の力を抜き上アゴを上げる

7. 舌を下唇の上にペロッと出す、上アゴは高く、ソファミレドの音階、小さな声で。舌の力を抜いて上アゴを上げる練習。

気付かないうちに舌が奥に引っ込んでしまうので、鏡を見ながら練習。

8. 舌先を軽く歯ではさみ「カッカッカッカッカッカッ」、ソファミレドの音階、小さな声で。舌根の力を抜き上アゴを上げる練習。

KAのKをなるべく出す。部屋の隅のホコリがふわっと舞い上がるよう軽く。上アゴを上げようとするとアゴを引き引っ込んだ感じになつてしまう、そうならないよう姿勢を保つたままで。アクビ寸前のように、または良い匂いを嗅ぐように。

9. 自然な舌位置で、「カッカッカッカッカッカッカッカッ」、ドシラソファミレドの音階で、小さく、楽に、一回一回を開閉。

口の中がきちんと開いていると上からポンと音程に入る。

10. 「ウォフウォフウォフウォフウォフ」、ドミソドソミドの音階で、小さく、唇を丸く。

11. 「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」、ドミソドソミドの音階で、小さく。唇を丸くすると軟口蓋が上がり口の中が開き易い。小さな声での練習で、どこにも力を入れないで息だけが楽に流れるようにする。

声を出す

12. 「ヤーヤーヤーヤーヤー」、ソファミレドの音階で、声を前に「カーン」と大きく強く出す。

音階が下がつても最後まで上へ向かって。低音になってきたら頭ではなく胸に響かせる、支えはおへその下。

高音でも低音でも胸は開き、天井高くのども開く。

13. 「アーアー」、弱く裏声「ア」からオクターブ下げて強く地声「ア」。

低い「ア」が下がり過ぎ、低音も目を開き鼻を開き口の中も開き胸も開く、力を抜き、おへその下だけ力を入れる。

のどが閉まっている時は、のどがざらつとした感じがする。

ざらつするのは声帯をこすって無理矢理出しているから、これは地声ではなくのど声。

ベルトの下をゆかたの帯で結ぶように「押忍」のように支える。

低音が奥に引っ込むのではなく上を開ける、かかとでぴょんぴょん飛んで声が揺れないところで支える。

口は縦目に開け、出した息が上アゴに当たる感じで。

ごくたまに良いところにあつた時は楽にどこまでも声が出る感じ、このストライクゾーンがとても狭く感じる。

前回のレッスンと同じトレーニング多かつたのに、前回さっぱり意味が分からなかった事が今回なぜか良く分かった。

トレーナーに「そう、それ」と良いと指摘された時とそうでない時の差が、後で録音を聞き直した時に自分でも分かった。

トレーニングは、ゴルフでスイートスポットで打てるようになる練習をするのに似ていた。

# sample

たまにそのスイートスポットに当たった時の声は、レッスン中には分からなかつたが、録音を聞くと、無駄な息が漏れておらず、力いっぱい出しててもいなかつたのに、普段力いっぱい歌っている時よりよっぽどパワフルだった。この声を常時出せるように地道に練習していきたいと思う。(OK)

## ○1. 長唄の呼吸法（吸3拍休1拍呼15拍、吸3拍休1拍呼20拍、吸3拍休1拍呼30拍）

息を吐くときに、腹を膨らますとは、帯全体（前後左右全て）を外に押し出すように膨らますことを指します。最初に勢いよく出し過ぎると後が続かないで、力任せではなく、歯に軽く息を当てる程度が目安です。このとき、下顎が後ろに下がると息の辺りが弱くなり、途中で涎が出やすくなるようならしない口の形になります。また、吐く息を續かせるためには、息を吸った後の休み1拍が重要です。

息を吸うときは音を立てないことが重要ですが、これは口腔が十分に広がっていないことが原因と考えられます。息を胸、腹だけでなく、頭の中にまで吸い込む、というよりは染み込ませるように吸い込むと、音もなく静かに息が入ってきます。

### 2. 裏声を使った言葉の稽古（飴売りの口上）

今回は、扇子の使い方の作法も教えていただきました。練習のときに、台本を見ながら声を出そうとすると、せいぜい1.5m程先までしか声が届かなくなってしまいます。5m位先に届かせる意識で声を大きめに出すと、丁度良くなります。怒鳴るのではなく、おいしい飴を食べた後、喜んでその美味しい味を他の人にも教えてあげようという気持ちを意識すると、リズムに乗って声と言葉が自然に出てきます。

最後尾の「おまけだ、おまけだあーっ」で、前に吐き続きた声を最後に喉へ戻して飲み込むことが重要です。「腹で切る」動作と運動できたら、綺麗に決まるかも知れません。今後の課題の一つです。

### 3. 歌舞伎「石橋（さっきょう）」

台本の約束事は正しく覚えること。

まだ、台本の形をなぞるのが精一杯のようで、子供の棒読みになってしまい、情感が十分に伝わりませんでした。

発音も曖昧で、例えば「青涼山」を「せーりょーざん」と読んでしまっていました。正しく「せいりょーざん」と読むように心がけたものです。声の大きさも十分ではありませんでした。自信を持つて声を出すことが大切です。

### 4. 歌舞伎「熊野（ゆや）」

「熊野」と書いて「ゆや」と読んだり、「候（そうろう）」の崩し字が出てきたり、こちらも覚えなければならない約束事があります。話の意味をよく理解し、録音した音声を聴きながら自分で書き写してみるのも上達の早道と考えております。

### 5. その他

ことば帳に載っていない出し物が多いので、録音した音声を聴きながら自分で書き写しておくと自主トレにも役立ちます。

風邪の後遺症で声がまだ嗄れています。就寝時にマスクをすると喉の保護にはなりますが、「過保護」になって抵抗力が弱くなると聞きました。それよりは、教えていただいたように、首に日本手拭を巻いて保温する方が効果的と考えられます。試してみます。(YD)

○声はお腹の中に息を吐き出すように出すと深くなる気がする。おなかの使い方はしっかりした上で上半身が大きく開いているように、口もしっかりあけるように意識すると声が明るくなる。

息が足りないときは力を入れず、お腹の底から息を絞り出すようにするとうまく流れる。

歌と同じように全体を見て、先へ先へつなげるように読むとよいと思う。

一文の最後の方、息が足りなくなったと思うときほどお腹を意識してお腹の底から息を出すようにすると声が出やすい。お腹で声を切ることになるようだ。(AS)

## レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

### <CD>

#### 「蛇足歩行」GO! GO! 7188

ファーストアルバム。きれいごと抜きの本音の爆発した歌詞に同感し、乗りの良いパンク風のメロディに聴かれます。(NI)

#### 「THE DAY volume1」尾崎豊

熱くなれます。疲れたがどうした、という気持ちにもなれます。常に全身全霊の彼に学ぶ事はとても多いです。(NI)

#### 「Acid Black Cherry 冬の幻」

Liveメロディラインがはっきりしている曲ですがサビが流れるようになんでいくので、どう抑揚をつけたらよいかが難しい曲です。Liveでは最後のサビの前のアレンジやロングトーンの綺麗さが勉強になります。またマイクによく通る声が、聴いている人の心に届きやすく響きの集め方も勉強になります。息継ぎがあまりないので、歌いにくい曲であると思いますがどこでどう間を取れば良いかも勉強になりこの1曲だけ多くのことが学べる曲であると思います。(SG)

#### 「Gille」

日本人の女性シンガーで、二つの顔をもつアーティストです。このGilleという名前では顔を伏せて動画の映像では影を映し出しながら、日本語の歌を英語バージョンで歌っています。もうひとつの顔はTasha geeという名で顔を出してこちらは日本語で歌っています。このギャップが好きなんですがやっぱり英語のほうがパワフルに聞こえていいです。(MJ)

### <BOOK>

#### 「音楽の科学」フィリップ・ボール著 夏目大訳

かなり厚い本なので読み進めるのが大変だと思う。学者が書いた本のため、言葉の定義が明確で、読みやすい。音楽の知識が半端なままで読んでいるのでわからないところもあるが、論理的に検証しているので音楽（主に西洋音楽）の全体像をつかむのには、役に立つ面白い本だと思う。(MZ)

#### 「輪違屋糸里」浅田次郎

美しさや懐かしさを感じるほど静かな情景を書ける著者です。最後から少し手前の場面は、壮絶を感じます。(NI)

#### 「置かれた場所で咲きなさい」渡辺和子

著者はノートルダム清心学院理事長でシスターです。キリスト教に関する箇所は、抵抗を感じますが、置かれたところで花を咲かせる、素晴らしい言葉だと思います。ここではないどこかや、今の自分ではないものを求めて、さ迷うばかりと気づかせてもらいました。(KR)

#### 「負けない自分になるための32のリーダーの習慣」

なでしこジャパン澤穂希選手が書いた本で、参考になるところは多くありました女性の感覚という部分で男性にはないようなものを気づけたらいいなと思いつつ読んでいました。特に印象に残った

# sample

のはまったく別の世界の人と交友関係をもつことと、人生の未来予想図は描かないという点です。(MJ)

季刊誌「kotoba (コトバ)」 発行

集英社多様性を考える言論誌 (キャッチフレーズによる)。本書に対し、いろんな業界の人が一つのテーマをめぐってコラムを提供している。各ナンバーでテーマが様々なので、興味深いものがあつたときに手に取るのもお勧めです。死、生物多様性、3.11に関して、恋愛、金融危機、その他等論じるテーマがまるで違うので面白いです。(EB)

<TV>

「にっぽんの芸能」テレビのNHK・E テレ 毎週金曜の夜 22 時 歌舞伎の解説や、お能、長唄、舞踊、落語などが週替わりで様々放送されており、3月頃から観はじめたのですが、とても興味深いです！初心者の私にはとても勉強になります。生の舞台も機会を見つけて観に行きたいと思っております。(OY)

「ミュージックポートレート」加藤登紀子と菊間千乃  
胸を突く壮絶な体験を持つ二人が節目に心に染みた歌をそれぞれ 10 曲選ぶ。加藤登紀子さんは子供の時は暗い歌が好きだった。東大に現役で受かり、父親が応募したシャンソンコンクールに優勝して歌手デビューした。そして 60 年安保の時、学生運動のリーダーと知り合い彼は刑務所に何度も入り子供を授かったのを機に獄中結婚した。その後彼は千葉の田舎に引っ越し無農薬野菜を作った。加藤さんは東京にいて仕事がしたかったので意見が合わず離婚を考えているときに夫はガンになっていた。そして夫は亡くなった。後から別々に生きる結婚があつても良かったと気付き 10 年かけて彼の思いを受け止めてきたそうだ。

一方、菊間さんが子供の頃、父親はバレーボールの監督だったそうだ。フジテレビアナウンサー時代に 13m の所から転落して腰の骨等骨折し復帰するまで 2 年かかった。そして順風満帆になってきた時に未成年者飲酒騒動を起こし、仕事を干され絶望のどん底に陥る。仕事と平行してロースクールに通い孤立無援の日にある弁護士に「大丈夫ですよ」と言われ救われた。その時、人を支えていく存在になろうと思ったそうだ。それぞれ幼い頃、学生時代、転機、試練、別れと再生の節目の歌。(順番、間違えているかも知れませんが) 加藤登紀子の 10 曲選

①「フランチェスカの鐘」二葉あき子②「暗い日曜日」ダミア③「上を向いて歩こう」坂本九④「悲しき天使」メリーホプキンス⑤「一人寝の子守唄」加藤登紀子⑥「イマジン」ジョン・レノン⑦「百万本のバラ」加藤登紀子⑧「いつでも何度でも」森弓⑨「今どこにいますか」加藤登紀子⑩オラトリオ「森の歌」ショスタコービッチ  
菊間千乃 10 曲選

①ハ王子実践高校バレー部の応援歌②「伝説のチャンピオン」クイーン③ジュリアン④「ラララ LOVE SONG」久保田利伸⑤「未来へ」Kiroro⑥「くるみ」Mr・Children⑦My Way⑧「僕が僕であるために」尾崎豊⑨「やさしさで溢れるよう」JUJU⑩「We Are?The World」万感込み上げて泣いている菊間さんを加藤さんが抱き締めていた。

(FZ)

「心を鍛える音楽道場～指揮者・広上淳一と弟子たち～」

この番組はほんとに音楽の道場というタイトルにふさわしい内容でした。指揮者を目指す学生がオーケストラの前で容赦なくプロの先輩たちの駄目出しを受ける。見ているこちらが緊張してくるくらいの迫力でした。その中で考え自分なりに表現しようとする卒業試験の模様がとても感動的でした。好きという探求心を考えさせられる番組でよかったです。(MJ)

<映画>

「グスコープドリの伝記 - イーハトーブ／宮沢賢治原作」

前回の若手監督のものとは異なっていて、音楽も気になるところ 「アニメ銀河鉄道の夜」と比較したい。(AN)

「dancer in the dark」

ビヨーク主演の映画。ドキュメンタリー風でリアル感がでている。ミュージカル風。曲も不安定な音が多く高い音ばかり。必ずしも高い音は人を心地よくするのではなく、不安にさせることを学んだ (UN)

アニメ「ARZAK RHAPSODY」監督: MOEBIUS

宮崎駿がナウシカのモチーフにしたという映画。主人公がひたすら世界を旅する話。一話一話が完結と未完結の間くらいの不思議な構成。傍観とユーモアが入り交じった語り口。ふわふわした浮遊感がある作品です。観ていて『?』と思う瞬間がときたまありますが、起承転結や勧善懲悪など一定の視点から解放された作品に触れていると、頭の中が楽になれる気がします。(EB)

日録 アーティストの言葉

by Ei Fukushima

…以下は、EI のワンコメントです。

120601 W2

○私は「嫌な先輩」を演じることにした。当時の王貞治監督は高卒で 95 年入団の城島健司(現阪神)を一人前の捕手にしたいという思いがあった。だが、若い彼はただミーティングで言われた通りにサインを出しているだけ。リードとはいはず、捕手としての意思もない。

これではまずいと思った。自分が配球まで考へないと、城島にアドバイスすらできない。私は西武時代からのすべてのビデオを引っ張り出しては、毎日見直した。研究したのは打者の見逃し方、ファウルの打ち方、右打者なら右方向への打ち方など。実際の試合で試しながら失敗と成功を繰り返すうち、打者の狙い球を「感じる」ことができるようになっていった。プロの壁をまたひとつ乗り越えられた気がした。

野球とは不思議なものだ。球が速ければ勝てるわけではないし、遅いから負けるわけでもない。プロとは集積した知識と経験をどう生かすか、なのだと悟った。

経験値は打たれたときや負けたときの方が上がる。失敗を反省し、ノートに付け、どう次につなげるかを考えた。相手の強みやチーム状況を理解すれば、同じ失敗を繰り返さずに「何をすればいいか」が見えてくる。

すべての打者に対してどんな球を持っているのか、どの方向に打ちたいのかがわかつたのが 99 年だった。白球を放す瞬間、自分と相手のタイミングが合っていると感じてとっさにボール球にすることもできた。

城島のサインにわざと首を振らなくなつたのもこの年。サインに意思を持たせ、打者の狙いを自ら感じようとしない限り、彼の成長はないと思ったのだ。

城島は見事に期待に応え、チームは優勝という美酒に酔った。城島が一人前に育ってくれたことで、ある意味、私のダイエーでの仕事は終わったのかもしれない。

野球選手になったからといって本当の意味の“プロ”ではない。知識と経験を重ね、意思を持って自分で鍛えていく。そうした過程を経て生まれた自覚があつてファンや周囲の人々に感謝できるようになる。その時こそ真のプロといえるのではないか。

工藤公康さん(野球評論家) [日経 NK] …自覚

# sample

○人は自分が期待するほど、自分を見ていてはくれないが、がっかりするほど見ていくくはない

藤田晋さん、見城徹さん…という書名

○中野：日本の伝統的な文化や立ち居振る舞いを尊重するのが保守の立場ですが、単に「君が代」を歌えば守れるというなら、その伝統や文化は相當に軽いですよ。たとえば多数派が間違っていると思えば負け戦を承知しても戦うのがサムライとか、公の場で下品な悪口を垂れ流さないのが礼儀とか、それが日本人らしい振る舞いだとすれば、橋本はむしろそれをぶち壊している。それ以前に、急激な改革を断行しようとする人間は、保守にとって最も警戒すべき存在です。保守とは、簡単に言えば「成熟した大人の知恵」でしょう。世の中の酸いも甘いも知り尽くした大人が、社会がそんなに急に良くならないことをわかりつつも、地道に改善の努力を重ねていく。

小林：大学教育でも、グローバリズムに対応できる人材を育てることが正論になっている。橋本徹にも、学校教育を予備校化させるような感覚があるよね。新自由主義に合わせて、ひたすら競争させるのが正しいと思い込んでいるわけ。だから本当は、グローバリズムとは違う生き方があることを、もっと強く言わなきゃいけないんだ。一方でマスコミに代表されるリベラル派は国家を否定して「世界市民」とか言ってたから、グローバリズムで国境がなくなると「イマジン」みたいに戦争がなくなると思い込んでいる。

中野：そういう真っ当な政治家の話が難しくてわかりにくいのは、社会そのものが難しくてわかりにくいものだからです。物事を簡単には決められないから、国会も衆議院と参議院の2つを用意して、議論に時間をかける仕組みになっている。しかし大衆は「わかりやすい話」が好きですからね。非ポピュリズム的な手法でポピュリズムを潰すのは難しい。民主主義における永遠の課題でしょう。

小林：品位や品格では対抗できないんだよな。

中野：だから、いったんポピュリズムに陥ると、救済はほぼ不可能だと思います。

中野剛志さん、小林さん [SAPIO 2012.5.16] …成熟と知恵

○だが、日本では哲学や理念が感じられない「偽りのポピュリズム (False Populism) が広がりやすい。

外国人の目に映る日本政治は、実に奇妙なものだ。テレビを通じて有名になった“タレント”たちが、いとも簡単に政治家へと転身していく。こんなことは欧米ではまずない。

そもそも、官僚と政治家は全く性質が異なる存在だ。官僚には、自ら動いて問題を見つけ由する発想がない。彼らの仕事は、すでに判明している問題を解決することだからだ。自分たちの無知すら認めようとはしない。一方、有能な政治家には、物事を突き詰めて考え、本質的な問題を発見する力が必要である。

カレル・ヴァン・ウォルフレンさん [SAPIO 2012.5.16]  
…アイデンティ

○「大切なのは事実を伝えることだ。隠したり、小出しにするのは逆効果でしかない。国民は政府が考えるよりははるかに賢い。耳が痛いニュースを聞けば一瞬驚くかもしれないが、事実を知れば冷静に行動することができる。」

「残念ながら、国民の立場でのものを考えているとは思えなかつた。」「國家の最も重要な使命は国民の命を守ることである。果たして、この認識が政府にあるのだろうか？」

菅谷昭さん [SAPIO 2012.5.16] …賢いと思いたいが

「fukugen (福言) : 出会い気づき変わるためのヒント」ダイジェスト

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

Z0009 120710/W3

○スパルタ教育 2012/07/05

監督（西河克己）も製作者も、作り上げるなり逝ってしまったという映画「スパルタの海」を観る。戸塚ヨットスクール、代表の戸塚氏を伊東四郎氏が好演、そういえば、うちの父の書棚に「スパルタ教育」という本があったが、その著者の石原慎太郎現知事が推薦している映画である。この原作者の上之郷利昭氏からは多くを学ばせていただいたが、2006年に逝去された。戸塚氏が逮捕され（1983年）スクールが一時閉鎖されていたのは、20年前になる。

そして世の中は、体罰厳禁、ゆとり教育の方へ流れていった。この映画の封切のあいさつに戸塚氏を久しく見た。時代は巡るものです。

「光の雨」（連合赤軍、浅間山荘まで）から「ムルデカ」（インドネシア独立運動と日本兵）まで、「体罰」＝「暴力」（これが=とは私は思わないが…）といわれる行為は、日常に描かれている。武士の世の中、戦さ、戦争と、人間の歴史において、多くの人間は、死と隣り合わせに生きてきたのだから、死という絶対的な個の終止符をもって、生は相対化されていたのだ。となると、殴る、蹴るなどは、殺す、死ぬということからみると、まだ生易しいことだったのに違いないでしょう。

私は以前より、日本人の戦時の非道行為といわれるものを、日本での上官一部下での関係にみて、日本人は日本人にもひどかったし、それゆえ、それが戦後の一斉アメリカ人崇拜に転じたことに一役買ったと思っている。私たちまで日本へのアメリカの骨抜き戦略に、ムチのソ連、旧日本軍を対比させて、腑抜けになってしまったほどなのだ。

ただし、日本の高度成長を担ったのは、そういう中で鍛えられた兵隊だし、戦前教育を受けたリーダーたちだった。日本が極右から左にゆれて、また右へ寄ってきてることで、このようなことを言うわけではない。「SAPIO」と「週刊金曜日」を続けて読んでいる私には右も左もなく（今の右派、左派の定義は不毛ゆえ）今日の現状にどう対処し、明日にどう活かすかということなのです。

私の現場は今の日本、身近なところでは研究所の内外で起こっていることへの対処です。パワハラがフィジカルな暴力よりもメンタルなもの、ことばの威嚇として問題にされているのは、とくくみあいのけんかさえ日常からなくなった今の日本においては、職場では、ことばでの暴言としてとりあげられるからでしょう。ことばでは何を言ってもよいが手を出すべきでないというのは、もはや戦後の団塊世代からの、あるときまでの考え方であり、現在は、ことばでも気をつけなくてはいけないです。肉体の使いすぎの過労死に加え、メンタル面での現代うつ病…ほか、病名は多くて書ききれないですが…。

かつてスポーツ界、野球や相撲は、強いところほどスパルタ教育だった。芸の世界も同じ、子弟制度でも、体育会でも、会社でも、皆似ていた。肉体に加え、精神を鍛えなくては何事も乗り越えられず、成長もしないからです。

それが、自らの命をもって自分の家族、村、町、国を守るという使命感を失つてくるのです。それでも昭和では、国のために会社や家族のために置き換わり、擬似的に同じシステムが働いていたのです。しかし、当時の日本人の第一の目的であったモノの充足が満たされるにつれ、緊張感を失つていったのです。

# sample

今の世の中を動かすリーダーは、二世、三世です。スポーツ界でさえコーチよりも親（ときに、その競技では素人の）が名選手を育てています。そういう親は、戦前の教育に似た考え方で、スバルタ教育中心である。他人のコーチが以前のように厳しくできないのを、親子ゆえ、そして、そこで甘えを許さないほど絞れる父性があつてこそ一流のベースづくりがなされています。（一方で、厳しすぎる教育が、犯罪者を生み出す一因になっているという人もいる）

私が2000年からはメンタルの問題、2005年からはフィジカルの問題に対処せざるをえなくなつて、いろんな専門家に学ばせていただくようになったのは、そういう対処のためです。

打てない選手にフォームを教えるコーチと「根性入れてやらんか」と怒鳴る親父とでは、どちらが成果が出るでしょうか。今的人はコーチのやり方と考える時勢であるが、私からみると9割の人には、親父の根性論の方が必要に思えます。科学とか理論とか中途半端なものに頼って（まるで19世紀だ）人間の体のもつ完全さを信じ、感覚や意識を目一杯に自覚し、向上させようということをしないからです。技術などは、その後に逃げやトリック（それも本番には必要だが）に使うものにすぎないのでしょう。

ビジネスマンも「〇〇のうまくいかないのは声の問題」といって、いらっしゃるようになった。私は声だけの問題でないことはわかるが、声から踏み込むのは分かりやすいし、効果的ですから、拒むことはしません。

自信があればよい声が出るものだが、よい声を学ぶことで自信がもてることが多いものです。芸人や歌い手、役者の志望者も同じです。充分にやっていないから相手に通じないだけで、技術の問題以前でもあるのです。

それなのに、あれがどうだ、これがどうだ、といちいち細かく聞くのは、私は、その人にも私にもコミュニケーションのトレーニングになると思って、全て受けているのですが、早く、そんな細かいことでなく、大きな視野から本質的な問い合わせを発するようになってほしいと思っています。

研究所は、今はスクールの役割も含んでいるから、そういうシミュレーションで作りかえて気づいていいって欲しいのです。どんなに時間がかかる構わないと思います。きっとこれまで厳しい基本、師や環境に恵まれなかった、というより知らずにいたり、あきらめたり、自分のわかる世界に、わかる人としかいなかつたから、気づかずになかったのだから、ここにいるうちに気づいて欲しいと思っています。

まともなオーディションで、技術などみられません。その場しのぎで人を探りたいなら、そんなこともあるが、（日本ではけっこう多いが）その人の存在が、いかに働きかけてくるかで決まるのです。それはオーラのようなものです。それが採る側に届かなければ、客にも届かない。そういう人は人数合わせのためのエキストラでしかないのです。

私がトレーナーを探るときも同じで、私自身がレッスンを受けたいと思わないような気概のトレーナーには誰がつくでしょうか。（でも、そんなトレーナーでも日本では何とかやれるのは、技術とか理論とか、ノウハウを習いたい人が多いし、気楽に接しやすいトレーナーを求めているからです）

私はビジネスの現場、パーティなどで5分話して要領の得ない人とは、親しく相談にのることはあっても仕事することはありません。よく「1時間欲しい」といわれることもあります、それではあまりに鈍すぎる。その人自身にしか関心のないことをTVのようにプレゼンされても、です。私にプレゼンの仕方の評価をしろというなら別ですが…。「〇〇に紹介して」といわれても、私が紹介したく

ない人を紹介するとなつたら、相手に失礼、借りをつくる、迷惑をかけます。いわれなくても紹介したくなれば紹介しているものです。相手を喜ばせることができると、三方win-winの関係になるなら、しないはずがないのです。それは、技術ではありません。フィジカルとメンタルのベースをもつた上での、仕事力の確かさなのです。

相手のことを、相手に掘り葉堀り聞かなくてはいけないとしたら、イマジネーションや察知力のなさで、相手の立場でものを考えられないことを、鈍感さといったのです。それゆえ、VIPの会談は5分、10分で終わるものでした。（私は「感性の研究」で直観力=先見力と共感力）を感知力の上位において述べました。

話の技術、内容よりも声の力がものをいうのは、仕込まれたフィジカル、メンタルの威力が伝わるからです。これこそが私がボイストレーニングを勧める理由の一つです。それで通じないちは、生じ大きな仕事などしない方がよい。鈍いままで、大きなチャンスを逃してしまいかねないからです。

（参考）女子レスリングオリンピック2連覇中の吉田佐保里選手と父の話です。中学校3年、選手権1ヶ月前に手首骨折、3本のボルト入れたのを、父がそれぞれのボルト2cm分をけずらせて医者へ行かせ、テープを巻いて出場。片手で戦い優勝しました。

04.2月ジャパンクイーンズカップ39度に点滴で出場させて、これも優勝しました。優勝よりも出場に驚く私は、まだまだです。

「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」福島英著（音楽之友社）本文の訂正および参考の加筆です。

## P85 子音の発音K

カ子音 [K] は、奥舌と軟口蓋でつくる破裂音です。奥舌を軟口蓋につけて息の出口をふさぎ、息をはき出すとき、この閉じた部分をつき破ることによって発します。

鏡でみると、のどの奥（軟口蓋）の口蓋垂に舌が盛り上がります。

## P85 子音の発音N 歯茎の軟口蓋→歯茎

舌の接するところは、タ行と同じです。タ行音は破裂音、ナ行音は、舌を歯ぐきにつけたまま、息を鼻へ抜く鼻音になります。ナは、そのまま、声を出さないと、ただ鼻から息が静かにもれます。そこで、鼻に手をあて声を出してナを発音すると、声が鼻に響いて振動するのがわかるでしょう。

ナ行は、鼻にこもらせないことがポイントです。

## P86 ラ行音は、いくつかのパターンがあります。

1. ホラッ！ というときに、はじくように聞こえる弾音。

軽く歯と歯ぐきの境目のあたりに舌をはじくようにつけます。弾くところは前からR、レ、ラ、ロ、リの順で、奥に。（これは語中・語尾に、多くあらわれます。空、くり、晴れ、風呂など。）

2. ブルンブルンなどというきの強い震え音。巻き舌で話すときの音です。（この巻き舌のラ行は共通語では用いないのが普通です。）

3. 英語のしののような発音で、前もって舌先が歯ぐきに触れて跳ねる音です。語頭には、この音が多く用いられます。（ラジオ、ロボット、リズム、レモン、ルビーなど。リは、口蓋化します。）ちなみに英語のしは、舌先を軟口蓋、口の奥で、Rは、唇を丸め、舌先を上（口蓋）につけて、口先で発します。ラ行はべらんめい調にならないように。

## P91 訂正 表の「平一（唇の形）一丸」をトル

## P92 訂正 表のt（ダデドの子音）→d（ダデドの子音）

# sample