

# sample

## 「モチベーション」

---

やる気がないからやれないのではなくて、やっているうちにやる気というものはでてくるものです。

やりたいことがあるほど、やらなくてはいけないことや、やりたくないことも出てくるものです。

そのエネルギーが圧倒的になって好き嫌いや、有無を言わさなくなって、やりたいことがやれるようにつながってくるものです。

悩むより動きましょう。外に出て、体動かしましょう。人に会いましょう。

作品に出会いましょう。とにかく動いていきましょう。

PS. 私の昔の座右の銘は、「莫妄想」そして「迷えるなら動け」でした。

福島 英

# sample

声の話

Ei Fukushima

Vol. 6

W6

## ○フィジカルの準備 体と呼吸を始動状態へ

英語のスクール、声優、役者、歌手などの養成所などどこでも、好きなことをやることで、しぜんと全身を使い、伸び伸びと声のトレーニングができることが理想です。スポーツの最初のように、発声の勉強は、正しい間違いをあまり気にせず、うまい下手といった程度の問題と思い、どんどんと深めていくことです。

語学をボディークを交えながら、表現コミュニケーションのために学ぶなら、全身全霊で、体に覚えさせていきましょう。

日本人の勉強のスタイルであった座学での読み書きより、立ちながら動きながら、相手と向かい合って話す、聞く力をつけていくのがよいでしょう。

人を呼び止めたり、注意したり、クレームをつけたり、怒ったりしたら、そのときの声を思い出してみてください。そこで必要なことが、ヴォイストレーニングではよいきっかけとなります。

## ○全身を使って大きさにやる

舞台のトレーニングでは、私はいつも大きくつくるように言います。体の動きも表情も声もすべて、大きさにやって、やりすぎることはないのです。(やりすぎて注意されたら、直せばよいのです) 上達のコツは、あきれられるくらいのテンションでやることです)

プロが普通にしゃべっていることを、素人さんがやろうとすると、とても小さくまとまってしまう、客の方まで動きかけません。これも第一にアンテナ(耳や感じ方)、次に体の使い方の問題です。プロの人はこのくらいの声と思って、同じように出したつもりでも、あなたのは必ず小さくなってしまいます。ですから、棒読みや一本調子だと、もっと大きくとか、メリハリをつけて、と注意されるのです。(ご自分のせりふや歌を録音して聞いてみてください。思ったよりずっと小さく、平坦になっていませんか)

プロは表向き、体を使っていないようにみえても、合理的に全身を使っているのです、そこで働く力がとても大きいのです。

英語の発音やストレスアクセントも発声も同じことです。あなたが聞いてイメージしたよりも、3倍くらい強めて、ようやく同じくらいになると思ってください。

一般的に、日本人のつける強弱リズムなどは、ほとんど平坦で伝わりません。[S]を強くしたつもりで、外国人の普通以下くらい、つまり、感覚と体が適していないのです。最初は口の中だけでしか、使っていないからです。

とにかく、全身運動に結びつけなくては、扱えるようにはならないと思って、大きさに目一杯にやることです。

ちなみに、役者は大泣き、大笑いの練習から入ります。あなたもお腹が痛くなるくらいに、大笑いをしてみてください。心のちょっとした変化に体が反応するようになって、そのうち、目だけで泣いたり、ほくそえんだりできるようになるでしょう。

## ○声は体という楽器から出る

“お腹から声を出せ”とは、よくいわれますね。まずは、声を出すための楽器としての自分の体のしくみを理解し、発声のために理想的なフォームをつくっていきましょう。

私たちの声は、のどにある声帯から生じ、体の中で共鳴させて出てくるものです。つまり、体が声を出す楽器ともいえるのです。

となると、体そのものが成長したり老化したりする、あるいはトレーニングで鍛えることで、楽器も変わっていくわけです。つまり、他の楽器のように、最初から完成されたものとして扱えないのです。

声については、生まれ授かったのどという楽器をよく知り、どううまく使いこなすかを学んでいく必要があるのです。

## ○体を柔軟にする

発声は、スポーツや舞踊といった肉体をつかう芸と似ています。そこで体をつかう分野での考え方がうまくあてはまることが多いのです。発声は、体全体で行う運動、と捉えておきましょう。

過度に緊張したり、ストレスをためたりすると、防衛攻撃態勢になり、お腹が固まり、呼吸も浅く速くなります。筋肉の酸素供給にとられます。だからリラックスが必要なのです。

体をいつも柔軟にしておくことが自分の体、ひいては呼吸を思い通りに動かせるコツです。そうでなくては、よい姿勢(フォーム)も保てません。

特に、首や肩の筋肉が凝っていると、声をコントロールする筋肉にも影響が出ます。マッサージしたり、柔軟体操をして体を柔らかくしておくことは、声をむやみに出すことより、よほど大切なことです。毎日欠かさずにやりましょう。

首筋、胸筋の腕との間のあたりをもんでおきましょう。痛いなら、ほぐしておきましょう。

特に、体が固い人やいつも凝っている人は、よく全身の筋肉をほぐしておくことです。すると、声と呼吸、体との関係がつかみやすくなります。呼吸や発声のトレーニングで少しずつ、深い息で深い声を確実に捉えられるように、結びつきを強化、調整していくのです。

## ○声の姿勢のイメージトレーニング

次のようなことをイメージすると、姿勢はおのずと正されるでしょう。

・映画の俳優を気どってみます。オペラ歌手やヴォーカリストでもかまいません。姿勢がシャンとなるでしょう。

・一流ホテルの高級レストランで食事をするつもりになって、イスに座ってみましょう。もちろん、タキシード、礼服を着ているつもりで。

・モデルの姿勢を意識してみましょう。(実際に、本を頭の上のせてウォーキングしてみましょう)

こういったイメージから、姿勢が自然によくなるのが望ましいのです。

アーティスト論特別 Vol. 26

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)

「Dona Dona ドナドナ」

かわいそうな子牛の話に胸が痛み、暗いメロディが布くて聴くことができなかつた幼い頃。先日、この歌が、ユダヤ人の過酷な運命が重ねられているという記事を読み、この歌の背景を初めて知った。日本語詞は薄められて書いてあるが、原詞はユダヤ人の作家によって、彼らの言語イーディッシュで書かれ、ユダヤ人の複雑で過酷な歴史の中、不条理な人間の間接性を示した、メッセージ性の強い詩である。大空を飛び自由な鳥の下、縛り上げやがてひきずり殺されていく子牛の苦しみを描かれている。一翼をもつものなら空高く舞い上がり 誰の奴隷にもなりはしないー1940年以前にポーランドワルシャワで活躍した作家アーロン・ツァイトリンによって詩は書かれ、後に曲は、ツァイトリンと仕事をするようになった、ウクライナ出身のユダヤ人ショローム・セクンダによって、ニューヨークでのユダヤ移民の世界を描いた舞台のために作られた。その2

# sample

年後の1942年、ツァイトリンの父親はワルシャワ近郊のユダヤ人絶滅収容所に移送される途中に殺されてしまう。荷台に縛られ乗せられた子牛の恐怖を歌詞と共に、このマイナー調の暗いが儚く美しいメロディ、ハーモニーの色合いに重ねられ、イメージは苦しいほどよくみえてくる。60年代、ベトナム反戦運動の中で、ジョアン・バエズはこの歌を通して、アメリカの惨たらしい事実を批判し、訴え続けた。美しい飾らない歌声の中に、強い意志、使命感、深い愛情が感じられ、それは現在の活動の中でもまったくぶれていない。1967年、バエズの初来日公演では、アメリカの情報局が、ステージでの彼女の言葉をそのまま訳すなど通訳に圧力がかけていたらしい。前回書いたブルース・スプリングスティーンのBorn in the USAの歌詞にもでてくるように、当時、無理やり捕らえられ戦地へ送られた者たちの痛みもバエズは歌の中に重ねていた。このコンサートで、当時高校生だった森山良子さんがバエズにぜひと声をかけられ、初めての大観衆の前でバエズと共に歌った。イーディッシュで歌うユダヤ人アーティストたちの録音がyoutubeにも数多くのっている。深い悲しみと共に、メロディに流れるイーディッシュ語の繊細さや美しさ、彼らの高い音楽性を感じながら、3000年以上の長い複雑なユダヤ人の歴史を想っていた。歌に犠牲になった無数の人々の魂が漂うように、歌はいつとなく世界中に渡り、聴く者たちに働き続けている。

トレッスン課題曲 Vol.6 (C013~C015)  
いろいろな歌手で同じ曲を聞き比べる <youtubeで聞けるかも>

「帰れソレントへ」 C013

A 麗しの海は うつつにも夢む  
君の声のごと 我が胸を打つ

B オレンジの花は ほのかにも香り  
恋に嘆くこの胸にぞ沁むよ  
哀れ君は行き我はただ一人  
なつかしの地にぞ君を待つのみ

C 帰れよ 我を捨つるな  
帰れソレントへ 帰れよ

(徳永 政太郎 訳)

意図・表現

A のスタートでは消沈した暗い音色で焦点がぼやけたイメージで「麗しの」を発して下方からまっすぐにゆっくりと発する。「麗しの」の「う」で少し踏み込み「海は」で開放して浮揚、そこから「夢む」の「ゆ」でやや強めに再び踏み込む。「君の」の「き」でやや強めに踏み込み、フレーズの線をその前の部分より細くして鋭く「きみ」と言い、彼女のいないつらい気持ちをこの部分に集約させる。B ではAの緊張感を解放し、辛い思いの中の一瞬の穏やかさを表現するとともに、再び現実の辛い心境へ戻りへ、彼女への想いが徐々に激しくなり、ピーク寸前まで達する様子表現する。「オレンジの～沁むよ」はやわらかく温かい音色で上方へ向かって語りかけるイメージ。フレーズの線は「オレンジ」を軽く放り投げ、そこから曲線を描きながらゆっくりと落ちてくる中に「花は」を置く。「ほのかにも香り」、「恋に嘆くこの」「胸にぞ沁むよ」も同様。「哀れ君は行き」は「行き」の「ゆ」で、暗さの中に情熱の輝きが混ざり合った音色に変え、ボリュームも少し大きくしてやや強めに踏み込み、「我は」でさらに大きく強く踏み込んで「ひとり」でこの部分のピークに達する。「なつかしの」でやや悲しい音色に変えてなつかしさを「か」に集約させ、フレーズの線をゆるやかなカー

フを描きながら落としていくとともに気持ちもゆっくりと落としていく。

CはBの余韻を感じつつBのフレーズ終始のラインの延長上から、ぱっと火がつくイメージで強く明瞭に、「帰れよ」と言い、意思の強さを表現する。(YM)

うるわしの海は うつつにも夢む 君の声のごと 我が胸を打つ  
オレンジの花は ほのかにも香り 恋に嘆くこの 胸にぞ沁むよ  
哀れ君は行き 我はただひとり なつかしの地にぞ 君を待つのみ  
帰れよ 我をすつるな 帰れソレントへ 帰れよ

【意図、ポイント】

声楽曲のよう（声を聞かせる歌）なので、大きくとらえて、大きく歌えたら。  
なるべく、譜面に忠実に歌おうと思った。

【音楽性】

A-B-B'-C と、大きく4つの構成。

Aでひとつ終わって、Bの頭で雰囲気が変わる。

B'は、Bと同じに入るけど、そのあとはさらに上をいく感じにし「なつかしの地にぞ」でいったんピーク。

Cは新たな気持ちで入る。この歌のテーマとなる部分なのでゆったり、たつぷりと。

【歌唱】

歌詞は古い言葉使いで、馴染まないので

ニュアンスをつけやすい言葉を選んで、感情を入れる。

「ほのか」「嘆く」「ただ」「なつかしの」に、言葉のニュアンスをつけた。

作曲者の意図をくみ、譜面通りに歌いたかったのでrall、a tempo、フェルマータに従った。

指示がある以外のところでは、一箇所「なつかしの地にぞ」の「か」の部分の伸ばした。印象的な音だと思ったので。

テーマ部分の「帰れソレントへ」の、「ソ」から「レ」に行くところを特に元氣張って、立ち上げるように歌った。(FU)

「君に涙とほほえみを」C014

君が涙すれば僕も君とともに涙する

なぜなら君は僕の一部だから

もし僕が思い悩むのを見たくなければいつも微笑んでいておくれ

君がほほえめば僕もほほえむ

なぜなら僕は君の一部だから

いつまでも僕のことを覚えていておくれ

離れていても君は一人ぼっちじゃない

いつだってどこにいたって君のそばにいるよ

涙する時、微笑む時、僕はいつだって君と一緒にいるよ

このことをいつまでも覚えていておくれ

(LAB 訳#Δ)

Aたとえ今は 二人が遠く離れても  
心にはひとつの愛が燃えている

Bだから君の涙とその微笑みさえ  
この胸に感じる 遠く離れていても

# sample

C いつまでも このことは忘れないでくれ  
君だけを想ってる この熱い愛を

D たとどこにいても何をしても  
お互いの心をかたく信じ合うのさ

(安井 かずみ訳)

ストーリー

離れ離れになる恋人たち。今日は二人が会える最後の日になるかもしれない。彼はやさしくゆっくりと言葉少なに語り始めるが、彼の一言一言は彼女の心の奥深くまでしみ入り、これまで二人で築き上げてきた思い出が走馬灯のように呼びおこされる。いつものようにやさしく微笑む彼女の頬にはいつしか一筋の涙が流れる。この瞬間、二人は永遠の愛を確かめ合った。(YM)

「夢見る想い」0015

恋をするには若すぎるかしら  
あなたと二人っきりで出かけるには若すぎるかしら  
あなたは私なんかよりもずっと大人できっと何にも言えなくなってしまう  
その日が来るまで、このままロマンチックな夢をみさせてね  
恋をするには若すぎるわね  
あなたと二人っきりで出かけるにはまだ若すぎるわね  
あなたがその日まで待っててくれたら  
私の愛の全てをあなたにあげる

(LAB 訳#Δ)

あなたに愛され愛するその日を 夢見る私は  
あなたと二人でデートをするには まだ早いかしら  
この胸のこのときめきを あなたは笑わないで欲しいの  
あなたに愛され愛するその日を 夢見る私を  
あなたが待っててくれたらその愛は あなただけのもの  
(あらかは・ひろし訳)

【意図、ポイント】

幸せな空想の歌なので、暗いところはないように。  
全体的に、やわらかい感じに仕上げたい。

【音楽性】

A-A' -B-A-A'  
A' はA より、少し大きめにつくる。  
Bは、華やかに、大きく。

【歌唱】

「あなたに」の部分は、「あなた」にささやきかけるような優しい声で。  
「愛され」で、持ち上がるような動きを出して、Aの中のピーク「愛する」にもっていき、そのあとは、ゆるやかに下降。  
Bは、リズムを大きく感じて、リズムを出せるように歌う。  
Bをしっかり歌いきって、また最初に戻る。(FU)

声と歌のためのヒント Z0002 (1)

Ei Fukushima

No. 026

120521 W4

○ヴォイトレリアル

「革新的な試みをしているのに、叩かれないなら、それはその名に値しない」ということで、いろんなオーソリティにお会いして、日々、叩かれている今の私ですが、そのことについて述べてみます。

まず声の分野は、実質としては、まだ啓蒙期に近いことを繰り返しています。つまり一個人の体験、それをもとにした指導、それだけで終わっていることがほとんどです。その後、反省され、改良され、他の人に共有され、更にそこで試行され、チェックされ、改良されていくようなプロセスが、とられていません。それが声に関しては、いつも難しいことは、これまでも述べてきました。

今の人は、正しいものなら、すぐに自分にわかり、実行したら、すぐに効果が出て当然だと思う傾向が強くなりました。日本の高度発展後の経済的低迷やゆとり教育（結果、失敗で、改革されますが）さらに、高齢化社会がこれに拍車をかけました。

私からみると、どんなことも、発展して後、万人に受けるようになってからは、ちょっとした目先の転換、目のつけどころの差別化での提示に化します。安く早くても、1パーセント変わるくらいのもは大した意味はありません。私がゴルフを習いに行つて、「打つときに球を見ないで」とか、教習車で、「目線は遠くに」などと言われて修正するのと同じくらいです。それでも、それが必要な人にはレッスンにもなるし、本にもなります。

私が研究所を個人レッスンだけにして、片や、トレーナーの方は声楽家の集団指導体制にしたのは、この入口でのニーズにも十分に応えるためです。生徒さんの目的、レベルによってトレーナーを選べるし、更にスタッフが間に入り、トレーナーのメニューも目的やレベル、進行のテンポも変えられるようにしたのです。つまり研究所も一般の人を指導するに従って、かつての養成所から、教室のような機能を持つことになったのです。

古武術家が介護法を教えるように、基本の原理を、今問われているものに応用していくのは、世の中のためによいことです。また、アートとボランティア、芸術や芸能とビジネスということにおいても、いろんな面から関わる人の考え方を刺激することになります。ただし、そこは入口なのです。

○ヴォイトレの20年

私はこれまでの著書に、あえて、あまり解剖学や科学的なことを入れないできました。

20年前のデビュー本で、仮説を公にしましたが、これの元は、1990年までの実演や経験、自分が3割、海外や日本の他のトレーナーとの経験が2割、レッスン指導の経験が4割、あとは類書からの引用が1割といったところでした。

それからちょうど10年後に、最初の2冊の本を全面的にリニューアルしたときに思ったことは、まず他書から引用したことは、その後の研究の進展で、ずいぶんと変わってきているということです。声のしくみについても「裏声は仮声帯で出す」と、当時の音声医の第一人者が本に書いていたくらいです。音声の研究は物理的（音響的）、生理的（解剖学的）には進みました。声については専門分野の人向けだけでなく、一般向けのも多くなってきました。90年代後半からは、

1. 欧米のメソッド（クラシックよりポピュラーとして）
2. 科学や理論に基づいたメソッド
3. 日本で求める高音発声

# sample

の3本が柱となりつつありました。

片や、私の方は代々木という土地柄もあって、声優ブームで、声優、ナレーター、役者さんへの対応をしつつありました。ミュージカル俳優になりたい人が増え、J-POPSの志向が強まったのに対し、黒人やポピュラーのトレーナーを試しつつも、基礎の必要性を改めて認識して、体制を一新しました。声楽家をトレーナーとして声のベース（息、呼吸、共鳴）づくりを主体としたわけです。

自前のライブハウスを引き上げ、全て個人レッスンにしたため、プロやプロデューサーと接する機会が増えることになりました。歌の仕上げのところは、彼らに一部、依頼していました。ジャズシンガーが増え、これについても、ジャズの先生についたままの基礎を引き受けることが増えました。トレーニングのコラボレーションが中心となったのです。

研究所において、私は、2000年から今までの間、前半はメンタル面（精神科医、心療内科の方向）、後半はフィジカル面（インナーマッスル、整体、マッサージ、他）に研究を重視せざるをえなくなりました。それゆえ、スタジオにも音声医療や漢方の人体模型や解剖図、センサーや声の分析の機材などとともに、研究者との繋がりも増え、研究所らしくなりました。2010年には、私はそれまでのビジネス、執筆や講演を大幅に抑え、研究に専念できるようにしたのです。

## ○ハイレベルと効果大

最初に述べた「革新的」とは、私にとっては日本の声の現状を把握し、欧米とのギャップを縮めようとしていたことです。今ではアジア、アフリカも含めて全世界とのギャップということです。しかも歌唱だけでなく、せりふも入ります。役者からビジネスマンまで、つまり一流の国際的なスター、歌手なら美空ひばり、役者なら、サムライのスタンスの渡辺謙のレベルに、どうやって声を鍛えるのか、というのが研究所の一貫した課題です。

声は、何かのギャップを意識することからのスタートです。（それがなければ、その人にヴォイトレそのものの必要がないのですから）それは自分より高い目標、必要性に対してのギャップなのです。もちろん、その人のレベルによるので、人並みにとか、最低限に今できるレベルと（ST=スピーチセラピストの解決する範囲）いうのも広義に含まれます。

心身の状態がよくなると声は出ます。そこで不安定な声の人は、一般レベルまでは、心身の強健さへのトレーニングがもっとも効果的です。

研究所にはプロのゴルファーやアスリートがいますが、そういう人には効果が出るのは早く、しかもハイレベルです。年配の方でも体（体力、筋力、柔軟性）と心（表現力）があり、毎日、太極拳やヨガなどを行っている人、健康的な生活習慣のある人は、同じくレベルが高いです。美輪明宏さんは、毎朝読経して、あの年齢でも第一線の大舞台をやっているらしいです。

若くても、そういう条件がないと、上手くできないし、時間がかかります。大きな眼でみると、こういう初期条件が優れないのに、声、セリフ、歌がハイレベルになるのは難しいです。しかし、逆に、ヴォイトレ以外で変えられるところの条件が大きい分、そこを加えると効果は著しく大きく出ます。ハイレベル（他人と比べて絶対的）と効果の大きさ（自分と比べて相対的）とは全く違うのですが、どちらもトレーニングの目的です。

## ○状態でなく条件

私がここで状態でなく、条件と捉えていることに注意して下さい。方法でも、使い方ということで声の状態を心身の状態から整えようとするものが、ヴォイトレは大半です。つまり、一流のアスリートは心身を平常にすれば全力が出せて、それで通用する。アーティスト

とも同じです。それに対して、これから一流になろうという人、一から始める人など、すぐれた条件をまだ持っていない人では方法は違ってくるということです。

トレーニングは、条件づくり、心身を条件として変えるのです。これに私が気づいたのは、一般の人とも長く接してきたからです。

プロは少なくともオーディションで選ばれてきますから、一般の人以上に心身に恵まれていたり、それまでに努力して獲得していることが多いわけです。10分走れない人が、新人オーディションを通ることはないでしょう。

私自身は野球、バスケット、水泳、合気道と、二流レベルをかじっただけですから、一流のアスリートの境地まではわかりません。しかし、こうして新しい物事を始め、3年くらいにわたり、あるレベルまで、形をつけただけの基礎にしても、習得するプロセスを、何回かゼロから体で教わってきたことが、トレーナーとしては自分や他人を知り、また、プロセスへの直観を磨くよい経験になりました。

「自分が与えられたもの」「長い間かけて習得していったもの」の正体には気づきにくい、誰もが「灯台もとくらし」となるものなのです。

二流レベルでも、いろんなスポーツや武道を3年もやればリズム、秒にも鋭くなります。呼吸も深くなりますし、体のバランスや心身の状態も、気づけるようになるのです。そんなに大きくない舞台でのメンタルコントロールも、一流とは違う意味で、初体験が多く、別の意味で大変なだけに鍛えられていきます。

## ○絶対量としての時間

アーティストに、アスリートのトレーニングがもたらすものは大きいです。そこで教本や理論書などをたくさん読んでいたら一流になれたでしょうか。いえ、一流の人に接してみると、彼らが読んでいるのは、むしろ精神面を鼓舞するものでした。具体的かつ高いレベルの目標設定、それを可能とするトレーニングという2つのものがなかったら無理だということです。

それでも、バスケットなら監督がNBAのVTRを見せて、毎日のトレーニングをただ先輩から伝承されたものではなく、一人ひとり創意工夫してやれば、もう少し上達したかもしれません。でも、そういうところこそ素人がもっとも気づかないことです。

さらに大切なのは、実はそういう方法のことでなく、量なのです。不可能を可能とするトレーニングは、絶対量から始まります。

今回、しずちゃんは一回戦で、韓国のチャンピオンに、一ラウンドで敗れました。「2000時間のトレーニングが、2分で終わった」と、彼女のトレーナーが言っていました。身長、体重で勝っていたけれど、相手はトレーニングを2000時間以上やっていたと思います。2000時間は1年で割ると、1日6時間弱です。

5年やると、あるレベルに達します。それが、つまり1万時間の壁というものです。

## ○状態の改善の限界

私は、最初から「ヴォイトレは、全体の10分の1」と言っていました。あるレベルに行くのにその10分の1であれ、少しでもよくなるようにメニューを与えています。私の本を読んで、ヴォイトレが全て、いや、半分以上の問題と思っている人が多くなってきたのは甚だ遺憾なことです。まして、リラクゼーションや、マッサージや、発声の仕方を変えただけでどうなるでしょうか。

私がそんなことをしても、ジュニアリーグでさえ通用しません。スポーツは職人技のようなもので、特殊ですが、頭、体、心も、声も、究めていくと同じようなものです。

# sample

先の例で言うと、10代で喉もよく、歌もぱっと歌えていた人は、音大の生徒などにはよいでしょうが、そういう条件でない生徒の多いところのトレーナーには向きません。

逆に、そうでない条件の克服を努力工夫で経験したトレーナーは、一流のアスリート、アーティストにコーチするのは難しいでしょう。私が水泳を子供たちに教えられても、オリンピック選手に教えられないのと同じことです。

ちなみに私は、喉としては判断できませんが、発声としては、最低の部類でした。ですから、10代から誰にも負けない絶対量を、自分に課してきました。大学時代を全て、バイトとレッスンに費やし、トレーニングしました。

ヴォイトレで最初の1年に、あるいは2、3日でも、2、3ヵ月でも大きな効果が出たけれど、そこからさっぱりという人は、状態と条件との違いを考えてみて下さい。私のいう状態は左右の横軸、条件は上下の縦軸のようなものです。

状態の改善とは、あたかも医者か、ステロイドを処方したり、手術したりするようなものです。なぜ医者か、ここにそういう人を紹介するかというと、ここは1、2ヶ月でなく、2年以上先の問題に対応しようとしているからです。そういう人は、他の人が1年で学んでいくことを2、3年かかって学んでいくタイプが多いからです。

## ○最近の役者、歌手の声力の衰え

私は前に、役者のワークショップのヴォイトレに言及しました。大抵は一般の人が対象だから、そこでは状態をよくします。(一日で完了という時間の制限もあります)

役者は2、3年目から、しぐさ、表情が伴っていくから、純粋な声としての1つのトレーニングは、ほぼ行ってきていません。それぞれが自己流の中で、表現力から修正をかけていきます。その経験量が声を鍛え、プロとして活動できるだけの器を作るのです。

実際のところ、今ヴォイトレを行っている役者さんより、そんなことを知りもしなかった、昭和の時代の役者の声の方がパワフルです。歌い手も全力で歌っていたので、よく喉をこわしたり、ときに手術する人もいました。しかし、それでもタフでした。

ヴォイトレが、より早く効率的に、声を鍛えるものとして、利用されているならよいのですが、それはどうも、本人の声での演技だけに、留まっていますか。自然と得てきたものの限界を破り、未知の可能性を広げるものになっていない。むしろ、逆行、退行しているのではないかという気がします。

その一つは、歌手や役者として選ばれる人が、昔ほど声のキャリアを問われなくなってきていることです。今は昔のように、声の資質や経験値が高い人が、役者や歌手になっているわけではありません。いや、日本は、世界に逆行して、小顔、しょうゆ顔、エラなし、首も体型も細型が好まれるようになりました。声は優しく、男性は高音、中性化(去勢化)が進んでいます。さらに声の出せない民族になりつつあります。

## ○日本のミュージカルの難点と克服法

こういうことには現実的に対応しなくてはなりません。研究所に、この10年によく来ているのは劇団、(特にミュージカルで、声楽の経験のない人)です。理由の一つは30代、40代の中堅どころになって、声が劣ってきたことです。演目の変化で、オペラの発声で出せない声を求めているしやることもありました。もう一つの理由は、その人が自分でやってきたトレーニングが、そのままでは、若い人に通用しないことです。指導しても、本人たちのように伸びないのです。

ミュージカルのケースは、マイクが使用できるので、声楽の基礎レッスンでの対応が無難です。オフシーズンのように、特別にトレ

ーニング期間をとれない人が多いので、舞台の合間にヴォイトレを行っています。

疲れている声に対して、できるのはクールダウン、声のバランスを取ることで、声を休めることです。そのレベルでのレッスンは役立ちます。(こういうことを理解して頂くと、私の本で、声を壊すことなどという愚かなこともなくなるのですが…)

これは先述した「プロの舞台への応用トレーニング」の位置づけに当たります。呼吸や体の使い方、何よりも、その人の中心となる声から調整していくのです。若手やJ・POPSの人によく行うのも、こういう調整です。

中心はスケール、レガート、ロングトーンなどです。これはベンチの裏に控えているマッサージ師のようなもので、試合での疲労を回復させたり、次に残らないようにするものです。そのマッサージで、筋力が付いたなどということはないのですが、声についてはそういう勘違いが多いようです。

アスリートが、基礎の力をつけるのはシーズンオフです。そこでは体力、筋力をつけ、フォームを修正して、シーズンと共に一気にブラッシュアップします。私も水泳では一冬でタイムが3割も縮まりました。(初心者ならではの効果です)2年で肩幅が逆三角形になりました。

相乗効果を出すためには、週1日で10年よりは、週7日で2年の方が大きいのですが、こういうことがわからない人が多くなりました。(週0日よりは週1日の方がはるかに効果は大きいというレベルでのヴォイトレが一般的になってしまったからです)

## ○一流の見本とトレーナーの見本

ヴォイトレで目指すべき声のモデルを、演奏能力にとるのか、楽器レベルにとるのかは、2つの極といえます。

私は養成所としての研究所の頃は、歌唱を1フレーズでチェック(コピー、デッサン、フィードバック)、自主トレとして、毎日、体という楽器作りをやらせていました。しかし、少しずつ研究所のレッスンでも、体の楽器作りをやることになります。

「一流に育てるのは一流の人の後追いしかない」というのが原則です。何事も感覚の生じてこない人には通用しないのです。

歌の見本を見せることで、その生徒が伸びることはありません。CDやDVDを見てわからないから、トレーナーを見たらわかるというのは、期待です。トレーナーが体を触らせたりするからでしょうか?1フレーズをゆっくりと繰り返すからですか?(それはCDやDVDでも、もっとできるのにやらないのです)そこでは、うまくまねて近づけていくのではなく、感覚を鋭くするのが大切なのです。

もっとも効果的に思えるのは、思えるだけ…のことが多いのですが、トレーナーがあなたの真似をして、次のその癖をとったやり方をして、そこに、あなたが気づかない2つの間のギャップを明確に示すことです。これも良し悪しがあります。

ともかく他人に頼りすぎると感覚がマヒして、指示通り動いているだけのレッスンのようになります。それを食い止めるために、私はレッスン後にレポートを課しています。トレーナーにもアドバイスを書かせています。どちらにも学んで欲しいからです。

## ○真似の限界

何でもフリーに聞けるこの時代に入っても、音源を聞かない人は、トレーナーを見て学ぶことにはなりますが、それだけではあまりよいことではありません。

学びやすくするためにトレーナーは工夫します。例えば、体や息を大きく使ってみせることもあります。

パーツとしてのトレーニングでは、全体像は見えにくくなります。(私のフレーズ、発音も同じです)このパーツを全て組み合

# sample

わせてみても、ベストの発声にはなりません。むしろ1つのパーツをきちんととどめ、長く繋げていくようにして、作品にした方がいいほどです。

見せるために過度強調してゆっくりと行うのですから、息を深く吐く、深い息の音を作ります。本当に深いのは音がしませんが、わからないから色、つまり音色をつけます。そこを真似てはいけません。

そこから本質を感知して、それを自分の中に置き換えて、自分で主体的にやるのです。真似、コピーはそのためのジョブであり、本質ではありません。

せっかく習いに行っても多くの人はトレーナーの半分か、3分の1くらいの方で生涯を終わります。そういうものになってしまうのは、本質をつかまないので。トレーナーや先生というのは、自分のようにしてあげよう、自分にできることを、できるようにしようと思うからです。(幼児教育ではよいことです)

歌の先生の生徒が皆、その先生と全く同じ歌い方になってしまうのは、そのためです。それが入口になっていけばよいのですが、大体は、先生のようにできたら、満足する人が多いので、そこが出口になります。(いつのまにか目標が先生のように—となってしまうのです)先生は、アーティストではありません。トレーナーなのです。同じことができたところでなんともしません。それは入口の前にすぎないのです。

ですから私の研究は、ヴォイトレの両極

1. 心身そのもののモデル、一般的でなくその人特有なもの。その中のベストヴォイスの追及。
  2. 演奏表現への応用、その能力の育成。声も上手い、器用、正しいでなく、その人の感情、体、声に合った最もオリジナルなフレーズ、オリジナルなデッサン、音色を追求となります。
- 2は、まさにフレーズトレーニングで私が試みていたことです。ここで1つの、行き着くところ、声帯、呼吸という体の中でも発声に関わる器官は問題にせざるをえません。

## ○音声学と理想モデルの違い

私が本で、最も引用してきたのは音声学です。特に、解剖学的にみた喉周辺のモデルです。これらは最初から一貫して、私の中では、トレーナーが知っておけばよい副次的なものでした。そのはずが、世の中の知識重視の傾向、科学的、理論的に知らないのは不安、ということで、一躍どこでも取り上げられるようになりました。

おかげで、私も、声の仕組みや、音声学のようなことを、本に加えたり、説明を求められたりすることになりました。しかし、今だに最小限しか入れないようにしています。他の先生方のように出したいくないのは、それらが、あまりにあいまいだからです。その知識と、発声や歌唱の上達が、ほとんど関連していかないのです。リアルな体での問題だからです。つまり、静止した状態でみても何ともならないのです。

例えば全体では左右のズレを完全にバランスをとろうとして、チェックして直します。それで声はよくなるでしょうか。それでも健康になり、けがをしにくくなればよいともいえますが、果たしてそうですか。そもそも人間の左右は違うという大前提が抜けていませんか。

私は一流のバイオリンを持たないと、一流のバイオリニストにないとは思いません。一流なら、一流のバイオリンで演奏した方が映えるかもしれませんが、その辺のバイオリンでも、人を感動させられるでしょう。ストラディバリウスという名器をもつことで、それへの想いや、伝統の重さが演奏をよくするという、メンタル面からの効果があるのは、確かでしょう。

マイケル・ジャクソン、スティービーのような天才をトレーニングするヴォイストレーナーならいざしらず、普通はせいぜい、天才かもしれないレベルの人には、10年に1、2人会えるかどうか。ここでは、本人の感覚で自分という楽器を知り尽くして調整して、声、セリフ、歌にする努力を優先させるべきです。

人間は機械ではないのです。ロマのバイオリニストは、一見、ポロポロのバイオリンでも、ストラディバリウスに引けをとらない演奏をします。音と自分のつくりあげる世界、そして自分のもつ楽器を知り尽くしているからです。

4人メンバー集めないと、ロックバンドができない、と思ってしまふような日本人には、わかりにくいことでしょう。

でも邦楽、例えば尺八は、まさに本人が作るのですね。声明、読経などでも、あるのは、ゆるやかなルールです。日本の声楽の限界は、追いつき追い越せに、また戻りつつあるということです。ポップスでも同じように80年代とか、60年代回帰ブームのようですよ。

## ○絶対的な時間量

歌は、喉のプロである前に、音の構成、展開での演奏、イメージでのプロであるべきです。まして、音響の完備されたこの時代で、科学的、解剖学的見解からのトレーニングのメニューや方法への批判のあり方には、私は強い疑問を抱きます。私自身も、そういう理由や根拠もわからないところでの反駁をされたことがあります。しかし、知識、理論をいくら集めても反証になりません。

トレーニングをやらなければ、効果は出ないのです。それと感性、感覚を磨かないと声に反映されていかないでしょう。

絶対量から導き出されたものが声を変える、質となるのですから、時間は、絶対必要です。

## ○理論の無力さ

私は、研究所にある、たくさんの声の測定器を集客やレッスンの効果の権威づけに利用していません。そんな程度のものだからです。

最近では、トレーニングを理論がじゃますることの方が、本当に多いのです。自分のためにあるはずのトレーナーの理論(この場合、説明なども)が、本当に出てくるべき効果の邪魔をしてしまう。それは自らが反省し、再構成しないからです。

科学的(解剖学、生理学、音響学)とつくと、何となく完成されているような気がします。例えば、自分の体を正確につかむことで、舌が大きいことを知る。正確なボディマッピングをしても、表現や演奏上での舌のイメージ(それが必要になる)は、実態そのものと違います。

声帯の振動が1秒に440、これを880にして、1オクターブ上に出そうなどということは、現実にはありえません。プレイヤーがボールの球速や角度の数値を計算して、打ったり、とったり、シュートしたりしているわけではありません。直感的に読んで合わせるだけです。応用される舞台では、全く違うイメージ、現実のモデルと次元の違うモデルが必要なのです。

料理人は、舌の味覚の分析だけで味を捉えていないはず。ヴォイトレで「喉を使わない」というのも、現実と全く矛盾する言葉です。

時々、生徒やトレーナーから、「横隔膜での呼吸を、動かさない」とか、「喉頭筋がうまく動かない」などと言われます。喉でもかなりの個人差があるのに、よし悪しを考え、「喉がよくないから直したい」などと言い出します。直せるものは直せばよいのですが、直せないものもあれば、バランスが少々悪いとかいうこともあります。しかし、人と違っていても、直さなくてもいいことがほとんどなのです。

# sample

確かに喉は発声に関する重要なパーツですが、こういうケースでは「歌手（役者）に向いていない」と思ってあきらめる人と、「だからこそ、着目されたら活躍できる」みたいな人がいます。本人の性格や考え方が大きくものをいうのです。

本もですが、理論にばかり入っていく人は、どちらかというところメンタル的な問題が大きく、その克服の方が、声の改善より大きな問題のことが大半です。それもヴォイトレで直ることもあります。頭でなく体を使うことで変わってくるからです。

それにはトレーナーが、声以上の、手腕を持っている必要があります。最初から、相手を声の問題に閉じ込めることが、よいかわかりません。就活、婚活に悩んでいる人に、理屈を説いたり、声のトレーニングから始めるのも1つのアプローチにすぎません。ただ、確実な10分の1なら、あやふやな残り10分の9のことより優先したり、重要視するのは、とてもよいことです。

声は心身から出ます。身の方は運動やヴォイトレで変えていけますが、心の問題は結構厄介です。頭をからっぽにしてトレーニングに集中するのが一番よいのですが、生じた知識は、それを邪魔します。

効果が出ないか、不安をあおられる。それなら、そういうもの（人、本、理論）と一時、決別しましょう。人間の体や喉のシステムを知らないから、声がよくならないわけではないのです。

まして、最近どんどんと新しく出てきた理論や考えは、早々に、また否定されたり、改められたりしていくものです。理屈（科学や理論、説明も）とはそういうものです。

## ○声のプラシーボ効果

声は、心の問題、プラシーボ効果などで大きく左右されるので、わかりにくい問題です。私も「トレーニングで、そういう声になったのですか」と、よく聞かれるのですが、「そうだと、違う」とも言えます。誰でも、日常に生きている中で、使うものが他人と違うレベルに達するのは、トレーニングの成果、やればやっただけの成果と思いたがるものです。私も人一倍やりましたから、そこでは、胸を張りたいたいのですが、トレーニングをやっていなかった自分とも比べなくては、科学的な証明にならないでしょう。それは不可能です。

しかし、この声でまがりなりにも、仕事でも研究所でも半世紀、とことんやってきたことが、現実レベルでの証明なのです。いくら出版社でも、この人がトレーナー？という人の本は、出してはくれません。レッスンを受けにくる人もいないでしょう。

とはいえ、そのトレーナーの、笑顔や生き方が素敵で、レッスンが好きっていうのもよいことでしょう。

1. 依存心
2. 安心感
3. 前向きになる

このあたりはトレーナーの勧めたメニュー、方法、技法、運動、体操、はては飲食物まで、どこまで信頼できるのか？という世界ですが。それで声に効果があると思うならそれもいいということです。ただ、健康と同じで、この健康法があればこそ健康だというようなのは、いつまでも方法、器具、トレーナーなどに頼らずに自分でできるようにならないか、考えるのもよいことでしょう。

サプリでもプラシーボ効果が著しくあります。トラウマも同じです。私は結構はっきりと言うことにしています。自分の喉の形、喉の機能などに一喜一憂しないことです。

人は、それぞれにその人のものを持って生まれています。それよりも、育ち、生活や習慣、環境で大きく違ってきます。そこを変えていくことです。地道にコツコツと、です。

声帯でも喉でも、こんな小さなものでの歌唱が、人々の心を感動させるのです。

「美空ひばりだからこそできた」などといいますが、死を控えた、片肺の状況でも、人間は、30曲以上歌えることを実証しました。人間の音声は、科学をも超えるのです。（それを突き詰めることこそが科学的なのですが）自分の判断を育てていくことです。

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

120420

## <レッスンメモ>

起きていること、どこでいつながどのようにその理由 なぜか、原因の把握 改善の方法

1. 現状把握、問題点
2. プランニング（目的までの設定）、仮説設定
3. アイデア、発想（ワーブ）
4. 実行

共鳴のコントロール

支え gegago

呼吸と体

調整と鍛錬

声から歌へ

表現、ストーリー

ことばと声をつかむ

フレーズを動かす

強気で投げ出す

やわらかくしてつっぱらない

頭で考える 理屈はのどいくる あご、力のせ

体とメンタル

解剖学的アプローチは手段

頭をからっぽに

120512

高音の可能性

音色と息

低音

早くよむ

声の効率化 流れ ひびき

明元素-暗病反

感覚としめ

邦楽スケール

絞り込み

芯とひびき

テンポにあわせる

協調

呼吸と表現とならし

よむことと構成

つくることと納めること

チューニング

おく とめる ためる

押さえる フレーズ

アナロジー（類似）

ニュアンスとタッチ

安定する はまる

みえない力

1. 高さ

2. 共鳴 長さ 大きく



# sample

## 3. 母音 トーン

つくらないこと

目的とプランニング

8H×4年で1万時間

ベターとベスト

器

基礎

声量×時間=総量

耐久力

消耗品

再現性と効率

ピッチと体

息と声のことば帖

お腹の支え

歌い込みの頻度

点と線

ミスティの出だし

フライミートウザムーンの出だし

余力をもつ

調子

ライブの頻度

疲れる音域

音色と息

ありませんから。ですから、支える、という意味で、しっかりと重心は保つわけですが、みぞおちから上はなるべく、力を入れないようにすると、よい発声で歌えることが多いと思います。呼吸がスムーズにできている状態なので、プレスも、とてもしやすい感覚があると思います。

特に、オペラなど、演じるものに関しては、自分がその人になっているのか、その役が自分になっているのかわからない感覚がするかもしれません。自分の歌のイメージが頭にうかび、とても集中して歌えると思います。体に一本の軸が、感じられ、上に引っ張られているような感覚にもなるかもしれません。背中を意識して、仙骨から、息が出るような感じで歌うと、そのような感覚になると思います。リラックスを目指して、曲のイメージを大事に歌うとよいと思います。(＃Ω)

A. 良い発声の時は、身体に何にも力みも感じず、歌っている感覚も全くない時です。

そんなに歌おうと意識がなくても、呼吸が深くなり、ロングフレーズも(うそみたいに)息がなくならず歌えます。無駄な力がない分、合理的に息を使うので、消耗が少なく声帯も効率よく振動しています。どこかに支えがあるとかがそういう感覚さえなく、あるとすれば、丹田の辺りの一点だけ少し中心がある。というような体です。身体全体が常に開いている感覚があります。息も流れています。イメージも、身体全体が常に開いている感覚を思うのがいいと思います。後は歌う楽曲の歌詞の内容とか曲想に合わせて声のイメージを膨らませていくのが楽しいときですね。(＃Δ)

A. 身体の重心が安定していて、身体から声が離れていく感覚。マックスではなく8割ほどの力量で歌っているが声は前に飛んでいく感覚。(＃α)

A. 発声に関して～上半身の力が抜けて、丹田辺りの芯を感じられてその他は自在に動けて、息が体を通っていく感覚。歌唱に関して～お腹の圧力が安定した中で、無駄なことは考えず、歌詞は考えなくても口をついで出てきて、表現の世界の中で自在に生きられ、さらに聴いている人々の表情がよく見えていた時によい歌唱だったと思います。(＃Γ)

A. おへその前横後ろ部分が広がるような感覚で、足元もしっかり地面についている状態になります。下半身がしっかりする分、上半身はリラックスでき、肩や首なども居心地が良い状態になります。(＃K)

A. やはり背筋と腹筋がバランスよく使われていると感じます。喉の周りや胸骨はリラックス出来ていて両手も自由に動かして足も自由に歩きまわります。声はレーザービームのように途切れることなく出続けます。(bIII)

A. 余計な力が入っていない楽な状態を感じます。呼吸も自然に入ってきます。また、楽に立っている感覚です。歌詞や台詞もゆるゆる「腑に落ちて」語っている感じで、腹の底から喋っている感覚です。かつ、周囲が静寂で包まれ時間がゆっくりと過ぎていき、感覚も意識も研ぎ澄まされています。パフォーマーとしての集中力がいい状態だと思います。(bD)

A. 歌っていて心地良いと感じたときは、自分の声がこもったような、少し聴きづらいような感覚です。それは喉をこすらずに声が息に乗り、無理なく出せているからです。ちゃんと副鼻腔に共鳴しているという証拠です。共鳴していれば、ある程度の自然なビブラートが付いてきます。

研究所のトレーナー共通Q&A

Vol. 026 (120204)

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. よい発声、歌唱のときに感じる体感やイメージについて(筋感覚とか)教えてください。

A. 良い発声の時は、体の力を全く使っていないような感覚で呼吸器官がオートマチックに機能して、声が外に鋭く飛んでいく感覚があります。これは、パリーグの昨年度ホームラン王の「おかわり君」こと中村剛也選手がテレビの取材で語っていたものですが「脱力しきった感覚」と同じことだと思います。また、中村選手はバッティング練習の時に気をつけることとして、いかにゆっくりと力を抜いてバットを振るか、ということに意識を集中するそうです。呼吸器官や喉頭懸垂筋など複雑な筋肉群は、意識をして動かそうとするよりも「動かされている感覚」に近くなるほど機能的になるものです。良い発声のときの体は、自発的な感覚よりも多発的に動かされている感覚と感じます。(bV)

A. 身体全体が楽に使え、声が身体から楽に流れ出て、空間の中で瞬時に倍増されている感覚。(b三)

A. 中音域では体は支えられているが特に緊張や力みがない状態が多いです。また自然にビブラートがかかります。アキュート(高音)になると自分にはあまり聞こえないことが多いですね。出てじゃいるんだけど少しあくびしている感覚に近いものがあります。またプレスが自然に吸いやすくなり、レガートで歌うことが楽になります。(bΣ)

A. よい発声の時は、とても楽に声が出ている感じがします。余分なところに力が入っていないので、そのように感じると思います。歌唱においては、とくに本番の時は、曲に集中していることが多いので、お客様のとの対話ができ、体だけでなく、精神的にも満ちたりた感じで歌えると思います。この、余分なところに力が入っていない、という感覚は、なかなかわかりづらいと思います。立って歌っている、それだけで、どこにも力が入っていない、ということとは

# sample

身体は下半身（下腹部）はしっかりしていますが、上半身はとても楽な状態です。

呼吸も自由にでき、いつまでも音を伸ばしていきたい、そんな気持ちになります。

喉にはもちろん違和感はありません。違和感とは、「痛い」「かゆい」「ざらざらする」「熱い」「こすれた感じがする」などの状態です。楽に出せているときは、喉がどこにあるのかさえわかりません。声を出しているときは、頭の中、目の裏、鼻の筋、口の中、すべてが大きく開いた感じで、表情もいきいきしてきます。（＃A）

Q. 不調のときの発声、歌唱のときに感じる体感やイメージについて（違和感）教えてください。

A. 不調の時は、その時々によって様々な悪い感覚が身を襲います。喉周辺の筋肉が運動してくれないため、身体をいつも通りに扱っていても声帯がしっかり運動してくれません。そのような時は、声のポジションが特に高い位置のポジションがなくなり、非常に燃費の悪い車のような感じがします。また、声帯の状態はさほど悪くない場合でも、身体の疲労がある場合はエネルギー自体を出すことが出来ません。声を開放することができなくなり高音部の音がぶら下がったり、クレッシェンドやデクレッシェンドのテクニックをうまく扱えなかったりします。

そのようなときは、集中力も散漫になり、声を自分の耳にばかり大きく聞かせようとしてしまうものです。しかし、朝に調子が絶不調でありながら、慎重に調整をしていく中で調子が絶対不調に変わるときもあります。調子が悪い時というのは、裏を返せば自分の課題がはっきりと浮き彫りになっている時ともいえます。そこで課題を修正することに成功すれば途端に好調を手に入れやすいこともあります。ピンチはチャンスという言葉のもつ意味はそのような意味でもあると思います。（b v）

A. 声が身体から流れ出し難く、空間の中に入り込めず、押しとどめられているような感覚。（b 三）

A. 胸の力み、不自然なビブラート、自分によく聞こえる、顎の力みなどが不調の時には多いです。このようなことがおきくと息が流れ辛く、息を吸うことが難しくなってきます。こうなってくるとレガートで歌うことが難しくなり押ししたり少し乱暴になってくるが多くなります。単純にアクトが出なくなります。（b 五）

A. 歌うときに、なにかすっきりしないような、声が近くでとまってしまい、遠くまで飛ばないような感覚です。それは、やはり、どこか余分なところに力が入ってしまっている、ということが多いと思います。体が、固まってしまっていると、そのような感覚になっていることが多いです。力が入っていると、プレスも上手くできません。ですから、息が続かなくて、苦しくなることもあります。体が硬くなっている、それは、横隔膜が自由に動かない状態です。また、顔の筋肉はもちろん、首や肩に力が入っていると、うまく共鳴させることができませんので、ただ喉で歌っている、という感覚になるかもしれません。

ですから、体を使っている、という感覚が得にくいと思います。特に、風邪や、飲みすぎたりすると、喉の違和感を感じることもあると思います。それも、不調の時の感覚といえます。自分で、歌ってはいまいちな、と思うことから、曲にもイメージがわかりません。もっと、力をぬかなくちゃ、など、発声にとらわれて、表現までに行き着けないときは、頭には、何もイメージが浮かばない状態と言えます。思考ばかりが優先して、テンションが低く感じられ、冷めた歌、と感じるかもしれません。要するに歌っていて、あまり、楽しと感じられない状態と言えると思います。（＃Ω）

A. 不調の時は、全く逆なことが起こります。身体が常に閉じている感覚です。息も浅く、身体のいろいろなところに力が入ってしまい、自分でも歌えば歌うほど苦しくなります。フレーズも短くしか歌えず、まず息が流れてくれない・・・。声帯が効率よく振動しないので息漏れすら感じてしまいます。歌っている最中でも、どんどん身体が硬直していきます。あまりにも力みが取れない人は、過呼吸になったり、酸欠みたいになる人も中にはいます。

こうならないように、皆さん心がけていられませんか？人間の身体は毎日同じコンディションではいられないので、日ごろから多少努力しないといけません。

身体が疲れているなあと思っている日は、ストレッチなど軽く柔軟運動をして体の筋肉をほぐしましょう。特に、首筋から肩、背中、腰の辺りと身体の後ろの筋肉が凝っていると非常に歌いづらくなります。少し、ほぐしてから呼吸法などをして体が開放しやすくなるように準備しないといけません。それから、ご自分がいつもやっているウォーミングアップの発声練習をしていきましょう。もちろん、身体を開放するというイメージを強く持ってやるべきです！

（＃Δ）

A. あくまでも私自身の体感です。

体のある部分に意識がいき過ぎる時というのは、そこが不調であることが多いです。胃が健康な時は胃のことは意識しないでしょ。体の中で胃を感じる時というのはたいてい胃に不調があるときではないでしょうか。声に関してもそれと同様で、意識の中で喉の存在を大きく意識しているときは不調な場合が多いです。また、風邪の引き始めや疲れが蓄積されている時などは、自分に聞こえる声の中にちりちりとした異音が感じられます。声帯の周りが腫れてしまうと、声が重くなり出しにくく感じることもあります。そういう時は力を入れれば入れるほど声が詰まってしまう。こういった声帯や周りの筋肉の物理的な不調以外にも、ストレスなどで精神的に不調な時もあります。そのような時はたいていみぞおちが硬くなっています。横隔膜がうまく機能しなくなっているためにプレスが上手くとれず、体中が硬くなるという悪循環になってしまうのです。（＃H）

A. 身体と首から上（喉）が繋がらない、身体が反応しないので、喉でおしてしまう発声になってしまう。マックスで歌っているような体感なのに声が前に行かない感覚。（＃α）

A. 発声に関して～息を吐いても声にならない、伸びない。喉に膜がかかったように音が出ない。出力と入力バランスが取れない、単純に喉が痛い、喉の奥が乾く、鼻の裏側が響かない、など。一番怖いのは、喉は痛くないのに膜がかかったように音がこもるとき。歌唱に関して～歌詞や音程の事などに気をとられ、歌の世界観や表現とは関係ない存在で立ってしまった時に集中力の不調を感じます。（＃Γ）

A. 状態がよいときは全く逆で、なかなかお腹周りが意識できず、胸の部分があがってくるようになります。それと同時に喉に力が入り、声がぎすぎすしてしまいます。喉が絞まり、首がやたらと凝ってきます。（＃X）

A. 喉に極端に振動を感じます。声帯が振動するので当然なのですが、良いときはその振動はほとんど感じないので、悪いときはそれが極端に感じます。喉が起きていない乾燥しているかなど原因は様々ですが無理に歌わないようにしています。（b 山）

A. 身体に余計な緊張が走ります。声帯に痰がからんだり、乾燥して声帯が合わりにくくなります。呼吸も浅く、腹背筋の支えもきかなくなり、声が震えます。

# sample

地に足が着いていない感覚です。

発せられる声が、自分の身体から離れていく感じがせず、近鳴りしている感じがします。

多分ボディーが起ききっていないのでしょう。(b D)

A. 悪い発声をしたときは、喉に違和感があるはずで。例えば「痛い」「こすれた感じがする」「ひっくり返りそうな感じがする」などです。または「曇った感じがする、幕がかかったような感じがする」事もあると思います。

「もう歌いたくない」「もう歌えない」「声が疲れた」という感覚です。

どれも、息に声が乗らず声帯を強く合わせて出してしまうたり、または仮声帯で歌って声帯に負担をかけてしまうとこのような現象に陥ります。すると声帯が腫れて、ピツパリと合わなくなり息漏れが生じたり、声が出しづらくなったりするわけです。

また、自分の声が自分にとても大きく聴こえる「そば鳴り」も良い発声とは言えません。

首、肩、あご、舌などどこかに力が入っていると、息が楽に流れません。息が楽に流れないと、声が硬くなります。声が硬くなると、自然なビブラートがなくなり、ピンとした針金のような声になります。これでは声帯に負担をかけてしまい、長時間歌う事は不可能です。

歌っている本人だけでなく、聴いている人の喉も負担が来て、熱く感じたり、喉が痛くなったりします。

呼吸も大切です。胸式呼吸で歌うと、胸に力が入りブレスが続きませんし、発声も悪くなります。

いつでも深い息で歌うよう、お腹の支えを忘れずに心がけることが大切です。(# A)

実際の横隔膜が、前部だけではなく、前後左右に360度張り出すからです。吸気と共に、横隔膜がへその下まで下がりながら、前後左右に張り出していくとイメージすると分かりやすいでしょう。分かりにくい方は、雨傘をイメージして下さい。

柄の部分の背骨に見立て、傘を下向きに開くとイメージします。開く傘の中心点(柄が突き抜けている所)が、へその下の位置に来るようにイメージします。呼気時(息を吐く時)、その開いた傘＝横隔膜が、すぐに弛緩して上がって来ないように、できるだけ低い位置で、前後左右への張り出しを維持します。その横隔膜の緊張は、呼気(吐く息)から吸気に移る瞬間に弛みますが、息を吸いながら、また張り出しの緊張感を強めます。実際の歌唱時には、吸気は一瞬で行われますので、一瞬で横隔膜を下げながら張り出し緊張させるとイメージする必要があります。

顔の前面の空間、丁度鼻の前辺りにあるに握りこぶし大の空気の塊を、ストーンと一瞬で、へその下の丹田の位置まで落とすとイメージすると、吸気が深く入り易くなります。呼吸の訓練は、歌うために必要な呼吸器官の鍛錬に欠かせませんし、正しい呼吸法なくしては、正しい発声はできません。ただし、実際に歌うにあたっては、ただ機械的な呼吸を繰り返すだけでは、声を正しくコントロールすることはできません。大切なことは、歌うための正しい自然な呼吸法を、習慣として無意識にできるようになるまで訓練して、歌う時には、音楽表現に集中することです。何事もしぜんに出来ている時は忘れてるものです。

とことん練習した上で忘れる。それがいちばん良いのです。音楽表現には、呼吸、声のポジション、音色、音程、リズム、歌詞など、全てが含まれます。イメージによって、音楽と一体化すると、どうすればよいのか音楽が教えてくれます。

それに従って、過不足なく呼吸をすることができます。呼吸も音楽の一部であり、音楽表現そのものなのです。(b V)

2 Q. 横隔膜の動きと、そのためのコツについて教えて下さい。

A. 横隔膜は、湾曲した形になっていて、普段は洗面器をかぶせたようになっています。横隔膜を収縮させると湾曲が小さくなり下に向かって押し下げられ、その結果、胸腔を下に向かって押し広げられます。そのため、胸郭内の圧力が低くなり、肺泡が広がって、そこに外気が入ってくるわけです。その際、横隔膜の下側の腹腔は圧力をうけるため、腹の前部が前にふくらむので、この全体の動きを称して腹式呼吸というのである、ので、腹式呼吸は「胃袋で息を吸う」ことではありません。

腹式呼吸は、何も発声をする時だけでなく、平時われわれが行っているものなのです。発声の際の腹式呼吸は全く特別でないのかと思うかもしれませんが、そうではありません。

股のつけねにある恥骨のあたりから両側斜め上に向かって走る筋肉(斜腹筋)を両側の骨盤の出っ張りに向かって絞上げる事が大事です。同時に、肛門を締めるようにしましょう。これを考えることで、呼吸を扱う下地、フォームが整います。(b V)

3 Q. 女声が気をつけるべき点をおしえてください

A. 「女声はホルモンのバランスで声が変わってしまうので、そこが難しい、だからより、ブレない響きをもってないといけないの」とある歌手がいつか聞いたのを思い出します。声(発音)のなかに、ブレない金属的な響きの芯があること、喉頭が揺れず震えず、動かないこと。これを声のスタビリティと言い、支え、とも言います。このブレないのものをもってソプラノは声が年をとらない。もつてないと20代後半から声が揺れ、声域が下がり、声にくぐもった色が出る。とはいえ、声が揺れると直すのは難しいといわれるが、そんなことはないです。とりあえず、声が揺れて、少し声域が下がり、

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

サイト、メルマガ、本の読者と講演会、通信生などの主としてメールなどの質問への、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/バックグラウンド 13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/薬 14. メンタルヘルス/あがり/メントレ 15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/音楽教師 16. 一般/会話/話し方 17. トレーナー

2 Q. 呼吸法について改めて詳しく教えてください。

A. 息を吸った時に、胃のある腹部上部ではなくてへその下、数センチにある箇所まで息を吸い込むようにイメージします。吸気と共に、へその下、下腹部が中心となって腹部に動きを感じるとよいです。ただし、下腹部につられて腹部上部(胃のある辺り)も、多少は膨らみます。これは肺が胸にあるので当然のことです。前部だけではなく、脇腹や背中側にも、息が入るようにイメージします。

# sample

深い色が増してきたことを、声の成熟だと勘違いはしないでください。

声のスタビリティのためにはまずは辛抱強く、喉周辺を少しずつ鍛えていくことです。この段階はトレーナーとの二人三脚しかありません。第二に、呼吸の自然さ、です。呼吸の自然なアッポッジョが、喉頭に最小のエネルギーで最大の響きをを与えます。この支えられた声だけでは完成ではなく、その声がレガートに流れて歌となります。

(b v)

3 Q. 目線を動かさないことにはどのような目的がありますか。

A. 目線を定めて発声練習することはとても重要です。意外と多いのが、発声練習をしているときに目が泳いでしまう人、難しい高さの音になってきるとそわそわしてしまう人です。不安な気持ちから起こす行動のほとんどは、発声にいい影響を与えないと思ってください。一時的に、気持ちがまぎれて声を無難に処理できる瞬間があるかもしれませんが、長期的に見てそれは解決といえる対処ではないはず。トレーニングでは、目線を一点に集中させて、成功しようが失敗しようが自分のフォームと集中力を守ることを大事にしてください。また、身体が不必要に動いてしまうことも、心理的なことに起因しています。身体を固定させて練習することには、心理的な不安と身体の動きを結び付けけないという目的があります。最終的には、身体を完全に固定させて発声することは、身体をリラックスさせられないというデメリットがあるためよくありません。最終的には、リラックスさせることも計算して、意識的に身体を動かしながら発声できるとベストだと思います。(b v)

3 Q. 高音域の練習のアドバイスをください。

A. 喉頭は高音に行くにつれ頚椎(首の骨)に近づいていきます。斜め後ろ下へと回転しながら近づいていくイメージです。最後は頚椎に張り付き、その状態で息を流し続けるフォームが、いわば最高音のフォームです。このフォームの練習方法を、「うがい」と呼ばれ、胸を広げ、手も広げ、やや上を向いて、口をおおきくあけ、4度上向する音形を歌います(ドー ファ、ミ ーラなど)。はじめの練習では、このときアペルトで、弱い声で歌うことが大事です。弱い声でアペルトで歌うと、男性の場合はある音域からファルセットになります。女性の場合は超高音あたりからはほんとうに口をあけないと、あるいは大きく微笑まないで、喉頭が頚椎から離れてしまうのが分かります。このフォームをある程度練習すると、喉頭が頚椎に張り付く感覚を得ることが出来ます。しかし、これだけで歌うと、ただの喉を引っ張った喉声となり、喉と気管をやられてしまいます。だからこれだけの練習は弱い声でアペルトで、また短時間で、やる事が大切です。実際の歌で大事なことは、いかに呼吸のジラーレと組み合わせるかということです。(b v)

3 Q. 高い音を出すポイントはどこにありますか。

A. 高音は管理された叫びです。管理というのは、いわばパッサッジョのテクニクのことで、いかにパッサッジョの技術を学んでも叫べない人にはアクトがないです。バリトンだとファ#、ソ、ラbあたりで地味になってしまうのは、テクニク不足と言うよりは性格の押しが弱いのです。もっというと、テノールとは高音が出るか出ないかです。だから、性格が弱い人は残れないんです。かつての大歌手、故マリオ・デルモナコは若いとき聴衆の顔面に平手打ちする気持ちで歌ったといいます。その気迫が聴衆を感動させます。(b v)

3 Q. 声帯に異常がないのに声が出づらい時は、どのような症状の可能性ありますか？

A. 声帯などに得に異常がないのに声が出ないという症状になったら、ひとつには失声症という病気を疑ったほうが良いかもしれませんが。失声症になったら、まずは体も心も休めることが大事ですので、会社に行っている人は会社を休む、家事をやっている主婦であれば、実家のお母さんと呼んだり、旦那さんに家事をやらせてもらったりすることが大事です。つまり声が出ない原因となっているストレスを取り除いてやるのが最も重要なこととなります。時にストレスは自分でも気がつかないうちに体や心にたまっていります。自己のストレス管理をしっかりとやるのが大事です。特にいまでもこの失声症にかかったことがある方は、繰り返しやすい病気ですので、たまには旅行に行ったり、おいしいものを食べたりして、ストレス解消を心がけるようにしましょう。(b v)

3 Q. 声がマスクラにいかなくなりましたが、なにかよい方法はありますか

A. マスクラをつかめない人には鼻に入れてうたい、あえて鼻声で歌う練習をしてみましょう。あるいは、声を閉じるということが出来なくなった人もこれをやるとよいでしょう。これはとくにリリコの人には必要な訓練・メンテナンスの一つかもしれません。もちろんフォームが直ったあとは、鼻声はまったく使いません。鼻に入れた声、鼻腔共鳴を使った声、という言い方もありますが実際そんなことをして歌うと声帯のフォームはかならず崩れます。喉も呼吸もコントロールが利かなくなります。鼻腔を使うのは訓練としては正しいが、それを実際に歌うのに使用するのは間違ってるということです。ちなみに、かなりのキャリアを積んでいても発声はわからなくなります。キャリアがあるからこそ、じぶんの発声がおかしいのを敏感に気づけるのでしょうか。(b v)

3 Q. 表現力はどのようにしてつちかわれるのでしょうか。

A. 私は実際舞台上に立っているとき、少しだけ「冷静な自分」を置くようにしています。それは歌っている訳ですから、感情だけでなく技術的なことにも神経を配らなくてはならないからです。ただしあくまでも技術的に関することのみに「冷静な自分」を使います。「表現する者」は、いくら内面で強く訴えていても、それが形となって聴く側に伝わらなければ「無」に等しい存在になってしまいます。ある程度「私は今これを訴えています」という意思表示をしなければなりません。そこには、自分なりの「型」を持つことが大切です。僕は身振り手振りに関しては、鏡の前で、「どうしたらこの表現が伝わるか」を研究します。そして「型」を作り、その中に魂を注入する(自分のものにする)という作業をします。これに対しては賛否両論あるのですが、舞台上で人に見せる以上「形式美」を忘れてはいけなと思うのです。これは僕が「歌舞伎」「人形浄瑠璃」「能」などを愛好しているせいでしょうか。ただし、この「型」は自分を束縛するものであってはいけません。ここが難しいのですけどね。舞台上で「次はこういう表現をしてやろう」「今の自分はお客にどう映っているか」に「冷静な自分」を使っている人の歌なんて嘘っぱちです。そんなものは舞台上に乗る前にやっておくべきこと、本来体が勝手に動くはず。それは歌を消化していない証拠だと思っています。(b v)

# sample

9 Q. 音程を正しく歌うために必要な事は何でしょうか

A. 音程よく歌う上で最大の間違ひは、高いところを歌うときなどに、筋肉に力をこめて無理やり音程を合わせることです。どんなに音楽的素養や、良い音感を持った人でも、このように発声をしている人は、音程を正しく作る事は全く不可能だと思います。そうではなく、歌いだすときに、すでに高いところを歌うときのポジションの高さで歌いましょう。歌いだすときにポジションが低いと、持ち上げるようにして高音を出すしかなくなります。低音に関しても、とても厚く深い響きを想像して声押し付けると、正しい音程は作れません。低い音のポジションをよく考え想像して、その音を出す事を常に習慣づけていないといけません。

音程を作る楽器（歌以外に、弦楽器など）の奏者も、優れた奏者は音程を頭で想像しているといえます。やはり、正しい発声なくして正しい音程はない、ということですね。（b ヴ）

12 Q. どうしてステージであがってしまうのでしょうか。

A. 特に内臓に悪いところもないのに、心臓がバクバクいったり、冷や汗をかいたり、「あがり」とは不思議な現象です。それにして、いったい何が原因で、こんな症状が起こるのでしょうか。

『あがり』は血液中のノルアドレナリン値が上昇して起こります。これは覚醒や興奮に関係している神経伝達物質で、脳の青班核というところにあるノルアドレナリン神経から分泌されます。このノルアドレナリンは緊張や不安を感じたときに活発に分泌され、自律神経の交感神経を活性化します。そして、交感神経が刺激されると心拍数や体温、血圧が急上昇するため、動悸や発汗、震えなどの症状が起こります。

誰でも緊張すれば、自律神経のうちの交感神経が優位になります。心臓が高鳴り、顔面は紅潮し、汗をかいて体を硬く緊張させます。つまり、あがり症の人は、交感神経が人より敏感で、このような反応が少々強く出すぎてしまうのでしょうか。では、こうしたあがり症は、いったい病気なのでしょうか。『あがり』は誰にでも起こる正常反応です。なかには不安や恐怖が強く、日常生活に支障をきたす社会不安障害（対人恐怖症）のようなケースもありますが、これも、病気」といった明確な区別はありません。つまり、あがり症は、正常反応ではあるけれど、そのレベルはさまざまでもあります。

（b ヴ）

13 Q. 生理的限界と心理的限界について教えてください。

A. スポーツでの話ですが、発声トレーニングを開拓する上でも参考になると思います。生理的限界と心理的限界についてです。生理的限界と心理的限界という言葉聞いたことがあるという方はそれほど多くはないと思います。しかし、スポーツのトレーナーならこの言葉を知らないという方はまずいないと思います。それほどこの言葉は重要な意味を持つのです。

生理的限界というのは人間が本来もっている潜在的な能力（ここでは筋力のこと）の限界値をいいます。しかし、この能力は一般的な身体の仕組みとして、全てが使われているわけではありません。即ち、当の本人が最大筋力を発揮しているつもりでも神経系の防衛機構の働きによって抑制されてしまい、その一部の能力しか使えないのです。定期的にトレーニングをしている人でさえも生理的限界の70%に相当する筋力しか発揮できないといわれています。これがいわゆる心理的限界と呼ばれるものです。つまり私達が最大筋力だと思っている部分は「心理的な抑制がかかってしまった一番低いレベルの筋力発揮」ということになるのです。

生理的限界と心理的限界の差には個人差があり、パワーリフティング、ウエイトリフティングなどの競技を行っている方では、心理的

限界が生理的限界の85%~90%にも達するといわれています。この差が筋力差をうむとされています。（b ヴ）

13 Q. 痙攣性発声障害とは、どのような病気でしょうか。

A. 突然のどがつかまったようになって声が出にくくなる、耳鼻咽喉科にいった調べてもらっても異常は見つからない、精神安定剤を処方されても、いっこうに改善されない、このような症状が続いたら、けいれん性発声障害の可能性あります。20代から30代の女性が中心で高校生にも発症することもあるようです。販売職やテレホンオペレーター、アナウンサーなど声を使う仕事の人が多い良いです。声を失う苦しみ周囲から理解されず人知れず悩んでいたりとします。心因性や機能性の発声障害と誤診されるなど、診断までに年数のかかる場合が多く注意を要することもあるようです。けいれん性発声障害の症状は、声帯の筋肉が、本人の意志に反して過度に収縮してしまうため、声帯が閉まって声が出なくなる状態です。声のとぎれだけでなく、のどの締め付けられるような感じ、息苦しさ、声のふるえなどを伴います。しかし、何が原因で脳が声帯に「閉まれ」という指令をだしてしまうのかは、まだ解明されていません。錐体外路系という筋肉の自発運動に関係した神経系の障害であると考えられていますが、実際はまだまだ詳しく解明していないのが現状のようです。少しでも気になるようでしたら、トレーナーに相談しましょう。（b ヴ）

13 Q. 本番になると急に声がかすれたり、割れたりします。普段はまったくそのようなことはないのですが。

A. イップスという言葉聞いたことはありますか？イップスという用語は、昔活躍したイップスというゴルファーが、この症状によってトーナメントからの引退を余儀なくされたことで知られるようになったのですが、彼は、今までスムーズにパッティングをしていたゴルファーがある日突然緊張のあまり、カップのはるか手前ところで止まるようなパットしか打てなかつたりカップをはるかにオーバーするようなパットを打ったりするようになる病気にイップス（YIPS、うめき病、yipeは感嘆詞で「ひゃあ」「きゃあ」「うわっ」といった意味）と名づけられたようです。野球などでも、送球イップスなどで悩む選手は多いようです。

歌手も、発声イップスというものがあるようです。何かの大事な本番で、声がかすり返る、割れるなどの失敗をしてしまった経験からくるものが多いですが、練習ではよく歌えるのに、本番になると急に声がかすり返るというものです。このような症状になったら、自分一人で悩まずに、トレーナー、又は精神科医の先生などに相談することをお勧めします。乗り越えることはたやすくはないですが、イップスを受け入れることが、乗り越える第一歩であるはずで。（b ヴ）

14 Q. この前のレッスンでも先生に指摘されたことなんですが、力を出そうとしない、足の付け根は常に自由であること。これが最近殺陣の稽古でも同じようなことで注意されています。力が入りすぎて肩が上がってや、力だけで剣を振ろうとしている等。頭では分かっているんですが、発声もそうどうしても力む癖が抜けません。稽古中の声もそのせいで、すぐにガラガラになってしまいます（痛みはないのですが）。とにかく今はリラックスの方法がわかりません。先生はどのような方法で力みなどをとったりしていますか？

A. リラックスできるかどうかの問題は、とても難しいですね。無駄な力を省く事だけですべてが直ぐにうまくいくのであれば、大多数の人は芸事で全く悩まずに素晴らしい芸術を創る事に成功すると思います。先ずは、精神面がパフォーマンスにとっても深く関わつ

# sample

ている事を必ず念頭に置いてください。不安や焦りの状態で空回りすよりも、開き直りの状態でベターを心掛けるように、稽古前は必ず心の中で確認するように。そういう心掛けから全ては始まります。声に関してリラックスした状態で最大限の声を扱うには、相当なテクニックを要します。テクニックは、10 数年の蓄積によって体得したものですので、ことばで伝える事自体が不可能です。私がリラックスする必要があるときは、精神面です。ので、私の方法としては今の貴方に直接的により影響を与える方法ではないと思います。ヒーリングの音楽をかけたり、ストレッチをする程度のもので

呼吸法も、そのみが直接的に良い声を導くものではありません。ただ、薄く声帯を使って（小さく声を扱って）ひたすら呼吸の循環に気を配りながら行う練習のみが、最終的には実を結んでいきます。たくさん悩んでください。それに耐えきれた人のみが、人が体得できない声とパフォーマンスを習得するのです！（b v）

14Q. まだ自分の実力が伴わないのですが、いつごろからステージで歌えばよいでしょうか。

A. 自分の実力が伴わないからといって、外で歌いに行く機会をあきらめることはとても勿体ないことです。発声も表現も、ステージングも、もっといって自分が歌う意味も、全て部屋の中で声を出すことだけでは成長していきません。厳しいことをいうと、挫折が人を成長させます。部屋にこもって、いい声が出た出なかったを繰り返すことは、自己満足なことを繰り返しているに過ぎません。ひどい歌を歌い続けると、おそらく聴きにくく人自体がいなくなってしまふでしょう。しかし、そこからどうしたら聴くに堪える歌になっていくのかを客観的に考え始めて必死でやっていると、そのうちその歌を聴いている人にとえ声がひどくてもパッションが伝わってくるようになります。そしてだんだん、自分を応援する人が増えてきます。応援する人が出来たら、その人を喜ばせるためにどうしたらもっといい歌になるのか考えるようになります。環境から変えていきましょう。運命は家の中で待っている絶対に来ません。（b v）

3Q. まずはしっかりとした中低音を

A. レッスンに来られる方の中にテノールになりたくてハイCを出したいという方がいらっしゃいました。しかし誰でもがテノールになれるものではなく生まれ持ったものもしくは長い年月を経てトレーニングしてきたことが実ってテノールになっていらっしゃる方が多いのです。ハイCそのものもはとも魅力的な音ではありません。しかし音楽上本当に必要なのでしょうか。三大テノールのブラシドミンゴはハイCを得意とはしていませんでしたイタリアの指揮者リッカルドムーティは楽譜に書いていない音は決して歌わせなかったそうです。出ないより出たほうがいいのは当然ですがそれよりも中低音の充実こそが実はハイCへの一番の近道であり唯一の方法かもしれません。特に下のC~上のFまではどの声部でも難しいのでしっかりとトレーニングしたいものです。テノールを目指す人にとって上のF、F#、Gは難関なのでしっかりと勉強しましょう。ただ単にだしていてもよい声にはならないのでがんばってみてください。（b Σ）

7Q. 響きのポジションをつかむためには

A. まずはよい先生に出会うことです。先生の声まねをするのではなく先生が「良い」といった時の声を大事にすることです。鼻腔共鳴をつかむために最初から鼻を狙っても鼻腔共鳴にはなりません。

ん。身体や舌根の位置がとても大切になってきます。まずはそれを理解しましょう。舌根が盛り上がりすぎていたり上がりすぎているとどうしてただの鼻声になってしまう。

鼻腔共鳴はあくまでも共鳴であり鼻声ではないことをりかいしてトレーニングできると良いと思います。身体の共鳴も必要となってきますし全体を楽器として使いはじめるようになると響きのポジションもつかむことができると思います。（b Σ）

11Q. 練習はどれくらいやったらよいのですか？

A. これはその方の習熟度によってかわってきます。初心者のかたは15分やったら10分は休憩をとるなどの方法を取ったほうがよいでしょう。ただ最近感じるのは今練習しないでいつ練習をするんだということです。休みは当然大切になってきますが、練習の質とともに量も大事になってきます。

私の場合細かい発声だけで30分は超えますし、コンコーネやヴァツカイ、パノフカなどやりだすと、ゆーに60分は平気で超えてしまいます。いつも歌いすぎたと反省することも多いのですが。

練習をおろそかにして守りに入っていても上手くはなりません。本当に上手くなりたくてでも練習時間が取れない方はレッスン時間をふやすべきです。どちらにしろ歌う時間を予定として入れていかなければ本当の意味で上手くならないでしょうし、道も開けてこないと思います。（b Σ）

6Q. 歌唱で、声量を豊かに上げたい

A. 声量は横隔膜の運動と、非常に関連しています。感情を、大きく出そうとすると横隔膜が大きく運動し、そして、息もたくさん使います。ですから、歌う時に、恥ずかしがらず、少しおかげさなくらいの気持ちを表現しようとする事で、声量がアップすることがあります。しかし、日頃の訓練なしに、表現だけ大きめにしようとしても、気持ちだけが大きくなり、かえって喉声になってしまうこともあります。日頃、運動と同じように、息を限界まで吐き切ってみたり、短く、下っ腹から、息を出す練習を10分くらいしてみたり、自分の120パーセントの訓練をすることで、少しずつ、横隔膜の運動の幅が広がり、喉に負担もなく、声量が出てきます。腹筋をしたり、走りこみをしてみたり、実際に運動してみるのも、いいと思います。また、お腹に息をためる練習も効果があります。横隔膜は斜めにありますから、腰のあたりにも、息が入る感覚があると思います。お腹に息がたくさんたまるとなると、それだけ、息が使えるようになり、声量もアップします。始めから、たくさん息を入れようとせず、ゆっくり鼻から吸います。息は、水と想像して、お腹の底に溜まるイメージです。お腹に、重みを感じる事が大事です。息が入る位置は、みぞおちと、おへその間、そして、腰の辺りの2箇所手当てて、確認します。たくさんでなくてよいので、底にたまるというのが、大事です。そして、息を少しとめ、そして、ゆっくり細く吐く、これもとても効果があります。（#Ω）

2Q. 腹式呼吸が出来ているのかわかりません。

A. 腹式呼吸、歌をやっている皆さんの間ではあまりに当たり前に飛び交っているこのことばですが、今まで出会った生徒さんで、これをマスターできていた方は皆無に等しいです。

また数年、歌を勉強してきたにもかかわらず、腹式呼吸のやり方をきちんと把握できていない方はとても多く、ことばばかりで、その本質が日本で浸透していないことをひしひしと感じます。

# sample

また、ただ単にお腹に力を入れてみるツツパリなんちゃって腹式呼吸もたまに目にします。

正しい身体の使い方をわかっていなければ、小さな声帯筋や首周りの筋肉に力が集中し、喉が絞まったようになってたり、酷い時はポリープ、結節などの原因になります。

身体の使い方について文章で説明するのは困難なため、必ず信頼の置けるトレーナーに見てもらうことをお勧めしますが、まず、大体の方の場合、呼吸が胸、もしくは胃の辺りでまでで行なわれていることがほとんどです。

腹式呼吸では、丹田（お臍の10センチ下、女性は子宮の辺り）を使います。

最初は、とにかくお腹を柔らかく動かして、この下腹部を自由に使えることを学んでいきましょう。

そしてだんだんと、呼吸を吸う時に丹田が膨らみ吐く時に凹ませるという基本を身体になじませていきます。

この基本的な練習は仰向けになって行なうことをお勧めします。

胸や胃の辺りが一番に膨らむのではなく丹田が一番先に膨らむようにします。声を出すときには丹田にわずかに負荷をかけ息をコントロールするので。

この基本さえきちんと出来ていけば、どんな曲だって歌えるようになります。逆にいえば、これがわかっていなければ、日々生懸命練習を繰り返しても、思ったような効果が出ないかもしれません。

(#JK)

## 11Q. モチベーションをたもてません

A. その気持ち分かります。やはり、人間ですから調子の悪い日もありますし、上達が目に見えなかったりすると、非常に落ち込みがちになって目標を見失ってしまいます。

そんな時に、私がお勧めする解決法は、アスリートの言葉を聞くことです。彼らは常に自分の身体と向き合うことを余儀なくされています。私達歌い手も、同様に身体を使って声をだします。

一見、音楽というのはそのように見えないのが難しいところですが、自分の身体の筋肉をいかに効率よくコントロールできるかがネックです。歌手はじつはアスリートなのです。

ですから、スポーツ選手のことば、彼らがどうやって日々の試合や、大会に向けてモチベーションを保っているのかなど、非常に参考になるのです。是非書店で、気になる選手の本を手にとってみてください。

先日、とても良いコメントを見ましたので、紹介させていただきます。サッカーの澤穂希選手のコメントです。

「1年365日あれば、いろんな日があるものです。それが何年も続けば、いい日ばかりが訪れるわけがありません。それでも私は、夢をかなえるためには、夢のレンガを積み作業が欠かせないと考えています。自分のコンディションが悪い日にも、夢のレンガをちょっとだけでもいいから積みようにしてきました。夢のレンガを積みない日をゼロにすることは、心がけ次第で誰にでも出来ることだと思います。」(#JK)

## 3Q. 腹式の発声のコツは？

A. 人によってコツをつかむ手段は色々だと思います。ただ、共通するのは、理論ではなく、体感でつかむものです。

ヒントをいくつか上げます。

人間は自然に腹式発声を行っています。

例えば、大声で笑っている場合です。丹田と呼ばれる臍下3寸辺りの下っ腹が小刻みに震え、上半身や喉元が緩んで大声を上げているでしょう。

また、くしゃみをしてる際のボディーもしかり。くしゃみは、鼻の中の異物を取り除くためにもすごい勢いで息を吐き出します。その為声門を傷つけないように、横隔膜を柔軟に使うことで空気のクッション代わりに使うそうです。もちろん喉元も緩んでます。

その他、泣いたり、驚いたり、納得したり、人間が本能的に声を出す時は腹式発声になるそうです。そういった際のボディーの状態を思い出してコツをつかむのも一つだと思います。

発声練習と身構えると、かえって上半身が硬くなる場合が多く、いろいろな体勢をもって、上半身や喉元がリラックスする状態を探してください。上半身や喉元が緩んでいないと、せっかく腹式の力の入れ所を理解していても運動しなくなってしまうので。逆にいうと、上半身や喉元が緩んでいると、腹式の力の入れど頃を理解しやすいのです。腹式発声は、「下半身」「声帯」「共鳴部分」の3点の運動がないとコツがつかめません。日々是精進です。(bJ)

## 4Q. 滑舌がよくないのですが、どうしたらいいですか？

A. まず、どういう状況で喋る場合に滑舌が悪くなるのかを検証してみてください。滑舌が悪くなるのは、精神的な緊張からくることが多いからです。

また、子音に問題があるのか、母音に問題があるのか、呼吸なのか。滑舌は多くの場合、実は母音をしっかり発声することによって解消します。母音をしっかり発声しないままに次の子音に移行しようとするにより、開口が悪くなり、また息の流れも滞り、悪循環を引き起こすのです。

丁寧な練習方法としては、

1. 言葉を母音だけでスムーズに喋れるように発声してみます。(例)「隣の竹は」→「オアイオアエア」。

2. 母音を口先でなく、口の奥で鳴らしてください。(共鳴させる)

3. 子音をつけて喋る時に、母音を1・2となるべく同じポジションに開口してください。

そして、上半身や喉元を、口先を極力リラックスさせてください。筋肉の緊張は息の流れを妨げ、またせっかく共鳴している音を遮断させます。そうすることにより、開口が軽くなりますます滑舌がよくなります。

+アルファとして、腹式呼吸が備わると完璧です。呼気の操作が下半身であればあるほど、開口が軽くなります。

母音発声、一度試してみてください。(bJ)

## 10Q. 人前に立ったときに集中できないのですが、どうしたらいいですか？

A. 集中できない症状も色々だと思いますが、原因はお客様を目の前にして、慣れない状況でパフォーマンスをすることからくるストレスでしょうね。

リラックスと集中は切っても切り離せない関係でして、程よい緊張感があったほうがいいですが、基本的にはリラックスしているといわれています。

緊張から開放させる方法は人様々です。本番前に瞑想、ヨガ、呼吸法などのリラグゼーション法を用いる方は多いようです。マラソン、人とたくさん喋る、はしゃぐなど。本番までの時間をどう過ごすかをプロの人間はいろいろと日々試しているようです。

正確にもよりますが、どだい緊張するな、といわれてもするものです。そこで覚えていていただきたいのは、本番の最中に緊張していても集中力を高めて次第にリラックスしていく手段はあります。それは、何か一つのこと集中してその課題クリアに一途になることです。

歌であれば、例えば伴奏だけは集中して聞く、一人のお客様だけを見てその人にむかって歌う、腹式呼吸だけに集中する、体をリラッ

# sample

クスさせることに集中する歌詞の内容に集中する、想像上の映像に集中するなど。

不思議なもので、人はひとつのことに集中していると感性が働き、観ている側聴いている側に説得力をもたせて、パフォーマーが緊張しているなど案外気付かないものなのです。

一つのことに集中する、これを忘れないでください。

また人は一つのことに集中しだすと不思議とリラックスしてくるのです。デュエットや芝居などでもし相手がいれば、相手の台詞、相手の表情に集中すればいいのです。

つまり何か対象に集中することによって、自意識が離れていくというわけです。緊張した中でこれをやるのは確かに大変な集中力です。しかし必ず効果はあります。(b d)

## 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。

〇声を出す筋肉を鍛えるには、毎日のトレーニングが欠かせないことが分りました。

今回のレッスン内と呼吸のトレーニングを継続して行っていくようにしたいと思います。

口の外側(口の形)を大きく動かさなくても、口の内側を大きく動かす(あくびをする時のように)ことで大きな声を出せることが分りました。

その為には、今まで使ってこなかった口の内側の筋肉をトレーニングによって鍛えていく必要性を感じました。(KM)

〇先生に誘導された出し方(口を大きく開ける?)で発声したら、身体は不調だったのに楽に出ました。(MM)

〇普段からぼんのくぼを意識して生活しています。

今までより姿勢がよくなったと感じます。

息を吸う際、イイ匂いをかくように、と指導を受け、意識してみると、吸う際にも力が入っていたことがわかったので力を抜くようにしています。ハミングを普段からやるようにします。(OM)

〇息吐きの重要性を体感しつつあります。発声時息がしっかりしてるだけでずいぶん出しやすいので。

口の中に空間を作るには顎の下の方を下げるといいと、漸く分りました。(NI)

〇体の使い方を具体的に学べたので、実践をしながら理解することができた。身につけられるように練習をする。(YD)

〇レッスン中なんとなくしか分からなかった違いが、後で録音を聞くと良く分かる。「良い」と言われた時の感覚を忘れないうちに繰り返し練習し体にすりこみたい。(OK)

〇台詞やナレーションは相手へ内容を伝えることであって、自分の能力をひけらかす為のものではない。目的をはき違えないようにしたい。(MK)

〇歯を閉じて歌い、発音のポジションを前に出すトレーニングをしたが、それによって、同じ発音しかなくても発音がはっきり出来るようになり(波を閉じた状態で、発音できる場所を探そうとするためより、しっかりしたポジションで発音できる)、声が前に流れやすくなった。また、以前より高音も地声で音域が少し広がってきた。

(OD)

## 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)

〇呼吸に関して。息を吸う、吐くをしっかりと深く行うこと。吸う・吐くのスパンを長く取る。鼻と口5対5の割合で息が抜けるような感じで。斜め上へ意識して。その他、セルフマネジメントについて。今なんで上手くいかないかを考えること。上手くいかないときは逃げずに考めくしかない。(EB)

〇曲を勉強するとき、一流歌手のものを聴いてテンポ・呼吸を真似して一緒に歌ってみる。そのような材料をたくさん持ってこそ、自分のオリジナルができる。まず、呼吸。「カタリ」と2回話しかける、その間の呼吸をたづね取り取って。2回の「なぜ」の表現を変える。Coreのoはaに近くなりすぎた。ラスト最高音に上がる時の上がり方2種、どちらがやりやすいか試す。感情が動いた時に、息をもらす方向に行ってしまうと、声のコントロールがきかなくなるので、洩らさないところで同じ表現ができるとよい。(KR)

〇1) 強く大きくハミング

2) 喉の下から斜め上に強く大きく

・喉が負けて行きが混ざってしまっている。強く出しすぎ。

声帯に連なる筋肉が縮んでしっかりとした声が出るが、それが弱いと音がガラガラになる。

そうならないように綺麗な声で強く大きく出せるポイントで出すように。

声を弱くしなくてもガラガラにならない。声帯全体を一塊にする筋肉を使う事で声を弱くしなくてもガラガラにならない。

3) おでこから斜め上に強く大きく

・声が広がらないように。おでこの口が大きくならないようにピンポイントの小さな口から声が出ているようなイメージで。

・低い方は太くならないのでもし太くなったら間違っているという事。

4) ロングトーン(中音域)

・声帯が緩くならないように注意。

・最初に少し息が混ざるので混ぜないように。

・胸が閉じると出しにくくなる。

・口が大きすぎる。口を大きく開きすぎるとその為に余計な力が入るので声が出しにくくなる。

・声を出すときは肩と胸を柔らかく広げてお腹全体を使うこと。

・呼吸と喉のバランスが邪魔をしてまだ楽に声が出せていない

・体を縮めて力を入れようとしているので注意 (TK)

〇ヴォーカル基礎入門編P58の10番 手拍子2拍で二分休符の直前で声を止める 手を叩くときには声を止める 声を出しにくそうだが、ここでは楽な地声からソからミックスにする ドレミのミが低め

P59の1番 手拍子4拍と2拍と2通り 手拍子より先に声が出ている所、十六分音符の後が早くなっているのが焦らない

課題曲「ケサラ」途中でテンポが変わるので、ここでは一定に保つ 地声でなくミックスで歌う 裏声に息を混ぜるのでなく話し声に息を混ぜる感じにする 徐々に下がるので高め高めにとるつもり 裏技として頭のてっぺんから出す方法もあるが、耳を鍛えて、耳を頼りに修正するのが王道? (HS)

〇「ンンンンンン (ハミング)」ドレミレドで。



# sample

舌を上アゴに付けて、眉間の辺りに集中して、一音ずつ細切れにならないようレガートで、高音になった時アゴが前に出ないように。

「ミーミーミーミー」ドレミレドで。舌を上げて、ハミングが通った道と同じ道を通るように。

「ンーンンンンン（ハミング）ミーミーミーミー」ドレミレドレミレドで。舌を上げて。

「ミーミーミーミーオーオーオー」ドレミレドレミレドで。舌を上げて、「ミ」のところを「オ」が通るように。

「オ」でのどちんこのところが落ち口の奥が狭くなる、口の中をあまり変えない。

「ミーミーミーミーミーミーミー」ドレミファソファミレドで。舌を上げて。

歌う前のブレスが弱い、歌い出す前に肺いっぱい息を入れて。

「ミミミミミミミ」ドレミファソファミレドで。舌を上げて。低音で落ちてしまわないよう、高音の音色のまま。

舌を上げているとどがパカんと開き、今までアゴで支えていたものがなくなり、体で支えるしかなくなる。どがガリガリいやすいが今は気にしない。

「オオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。舌を上げて。舌を上げ口をあまり動かさなくてもちゃんとしゃべれるようになる。

「オオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。舌を上げて。高音になってきつくなると、舌が戻ろうとする筋肉と舌を上げようとする筋肉が戦う、舌を上アゴに付けたままアゴを引いて、体で我慢して。

のど仏を下げたまま。嘔吐するように。

お腹の使い方が逆、吐く時、下に引っ張って声が重くなっている。横隔膜を上げていく、手でみぞおちを持ち上げていく、息の方向に体がついていくように。

「アーアーアーアー」ドファドファドで。舌を上げて。

「アーアーアーアー」ドファドファドで。舌を上げて。

「オーオーオーオー」ドファドファドで。舌を上げて。「エ」

は少し閉じた「オ」だと思って、「オ」のまま「エ」を言う。

「オーオーオーオー」ドファドファドで。舌を上げて。

音域によって出し易い母音がある。(OK)

○肺に息をたっぷり入れて、深いところから

ががが→ びだく音ではなく、鼻にかかってきこえる。

はっきりした「が」

全体的に音が浅い、深いところから

自分の頭の上から響いているように、少し高めに喋る

全部の母音をしっかり鳴らそうとしてみる

母音だけで発声してみる→おおいおえいあ 母音の流れに言葉をのせる

母音がなくなることが多い、しっかり母音にのせる

母音をしっかり前に出して、均一に喋る

単語がひとつの流れで流れるように

「お」の口のまま「う」の音をだす

口の中は空間あけて広げる、中がぺちゃっとなっている

口が動きすぎていて、音がべっちゃんりかちよわるくなっている

特に「い」の音で口が横に開きすぎている。

始めのポジションで全部喋るようになる。

行こう、映画、「う」「い」ははっきり発音しない言葉がある (II)

○今日は1レッスンを通じて舌を口腔のやや奥につけて、発声した。

単純に「イ」の発音が今日もつぶれていたことで行った措置ではあったが、軟口蓋を開けることができた。

更に空いた軟口蓋で高い音の響かせ方も教えていただいた。特にジェスチャーで表現して下さった巻き込むように、自然とアゴがひかれ、響かせるポイントが頭の奥になっていった。(ED)

○ハミング 押さえつけないで目ビーム+響かせる

口の付け根がゆるんでいけば、口が自由に動く

音が高くなったときに、重心を下げるように、力ははいらないように

頭をひろげるように、頭がひとまわりおっきくなった感じ、ゴムをのばすように

音が下がるときには、目の下にくるように

音が下がるときには上を意識して、上がる時には下を意識して、バランス&支え

した下と思っても苦しいときは、四方八方を意識を

後ろにもおきやくさんがいると思って、後ろにも飛ばす

ぱくぱく口を動かさなくて、腹話術、中をあけて、最小限で (II)

○ブレスのメニューでは恥骨の部分から深いところからちゃんと息が出ているかを確認する。ブレスではお張り過ぎない。ハミングのスタッカーとは押さえつけないで口の中の空間を広くする。そしてお腹を使って笑顔でやること。声を出してのスタッカートでは、口を固めず眉間にシワを寄せないようにする。コンコーネ 11 番では、膨らませて歌うところを意識する。11 番最後のフレーズはブレスはつながっているという意識を持ちながらやる。(MJ)

○1. 柔軟体操

2. 発声

(1) ドレドレド

「ナ」「細かいナ」「ア」「ハッア」

(2) ドレミレモレミレド

「ハッア」「鼻息」「ナ」「裏声」

[指摘事項]

・勢いが欲しい。すつとんでいってほしい

・声を続けていくのは怖いけど、がまんして最初のみまで。

・のどで全部コントロールしてしまっているから細かく動く音符が重くなりがち。

息があるともっと自由になる。

・鼻息で歌った時位の気ままさが欲しい。音をあてる場所を上にする。

鼻の共鳴を使って息をきちんと使う。

・裏声はこわがらない、嬉々としてやる。確信をもってやる。

・顔がこわがると、力がはいってしまう。

3. コンコーネ 2 番「ア」

・固すぎ。

・聞いている人が心地いい。動いていると感じるものが欲しい。

・曲の流れを大事にする。

4. コンコーネ 1 番「ア」

・苦しい。声帯に力がはいりすぎ。

・今の半分の音量でやる。いい感じになったので、これで音量をあげる。

・リップロールでやる。音が上っていく時、相撲のにじり寄りのようにしたい。ギアを入れなおさない。(MR)

○「Ru(巻き舌) Pu Tu(トウ) Ku Ru(巻き舌) Pu Tu(トウ) Ku (ブレス)

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 Ft Ft Ft Ft スーツ (サツ) (ブレス) 2 セット。

「Ft」は子音二つ、母音を入れない。F の口のまま t 口は動かさない。t がおまけになってる、はっきり最後まで、F と t は同じ位強く。

# sample

「サッ」のAが聞こえない、はっきり。

「Ku」の後のプレス、スタックカート仕切れずゆるんでしまって自然に息が入って来ず仕切り直して吸い直している、「スーッ（サッ）」の後のプレスと同じように。

「サッ〜」でスタックカートの度にお腹がいちいちへこむ、お腹は外に押し出して保ったまま、「Ru〜」は上手く出来ている、

「Ru〜」は固めの子音で、「サッ〜」の柔らかめの子音より、発音に踏ん張りが増えるからかもしれない、上手くいった方に合わせるよう。

「SA-A-0-A」ドレミレミファミレド〜。

呼吸の練習と同様、最初の子音をはっきり、口も開いて声ものってくる。

高音になって苦しい所でのどで押しやりせずお腹で支えられれば、アゴが上がりのどで硬くなるなど一連の悪い事が全てなくなる。

ファの「A」が一番きついですので、そこであからさまにお腹を外に押し出す。口は縦に開ける、研究所3階廊下のお面位のつもりで。(OK)

○1. 発声練習 ドッドレ ミツミレ ドレミレ ドー Ma hoo a hoo aaoo a でC〜C#1

口を縦に開ける mは前のフレーズが終わったらすぐ準備するくらい 次の調と音と（残って）重なるのは伸ばしすぎ mはお腹で踏ん張らないと言えない音

2. 発声練習 ドッドレ ミツミレ ソファミレ ドー Ma hoo a hoo aaoo a 音の幅が広いので跳躍準備に時間がかかる アオアの口を大きく動かさず、コンパクトで効率良い口形で

3. 課題曲 「Nel cor piu」 声の前に出る成果をみる (?) ため、歯を閉じ加減で歌った後、普通に歌ってみる あまり変化なし? むしろ楽譜を見ないで歌った方が変化が大きくなった 改めて楽譜なしで、歯を閉じたのと普通に歌い比べる あまり変化なし? 口が開いて母音の響きがよく聞こえるはずだったけど、nel non mi と私が勝手に子音に注意しすぎて母音の邪魔をしつらしい子音の準備は「音の前に」準備しておくのが教訓 (HS)

○1) マメミメマメミメマメミメマ

表情筋を上げて、口をできるだけ大きく動かして発声。その際、表情筋が下がらないように注意する。

2) ア・エ・ . . . . .

ア : 舌を口の中に入れる。その際、舌はリラックス。

エ : エの時は舌を出す。その際、口の先に力を入れずに、舌の根元に力を入れる。

3) ラ・ガ・ . . . . .

ラ : 舌を口の中の上の部分につける。

ガ : 舌を口の中の下の部分につける。(KM)

○今まで脱力が大事だという認識から、余計な癖をつけないようにと思って使わないようにしてた部分があったが、逆にどんどん使ってもいい場合もあるんだと思った。そして使っていくなかで、いけないなと思ったところは使わないようにすればいいんだと思った。首の角度を変えながら息を吐いていくと、比較的キツイところとそうでないところがあるのに気づいた。また、吐く力を一気に弛めると、伸ばされてちょっと痛いような感覚を感じるところがあった。ポーポーとしたハミングのときに、『そうそう』とか『それで良い』と言われた時の感覚は、自分では頼りなさすぎて、以前より声が出るようになってきたのでその感覚ではわからなかった。基本からやり直すのは良い学びになると思った。

限界まで息を吐いていくと、腕の緊張が息を吐くのを止めているのではないかと思った。

お腹よりお尻の方から息を吐くと言われたのは良かった。息を吐くときの感覚が変わった。

舌のことについて、舌に問題があるのは仕方ないと思ってたが、逆にそれが良かったとも考えられると、考え方を転換できて良かった。声で気持ちを表現するというのは、全身を使って深い息を吐くということで、決して喉を締めるとか声帯を強く閉じるとかすれば気持ちがかすつきりするというわけじゃないんだと思った。深い息を吐くから、自然と必要なだけ声帯が閉じて結果的に声になるということかもしれない。

お尻、もしくはお尻とハムストリングスの境目を起点に、そこから息を吐く意識で。

母音の発音は舌でつくるのではなく、もっと深いところからの意識で。(IZ)

○1. ドレドレを「アエ」で発声

欠伸のように下顎を下げ、鼻の脇を吊り上げたままで、「エ」のときだけ舌を出すトレーニングです。無意識に舌根に力が入る癖は、力を入れるまいとするのではなく、敢えて意識的に力を入れたり抜いたりして使うことで矯正できることに気づきました。しかも、知らないうちに下の出し入れに集中しているうちに、自然に高音域まで発生することができたことには驚きました。そのとき、腹筋も動きだしていたことにも後から気づきました。

2. ドレミレドレミレドレミレドを舌を出した「マメミメマメミメ」で発声

舌が下唇になったように、即ち舌を引っ込めないようにして発声します。これも、敢えて舌を意識的に固定して使うことで、無意識に無用の力が入らないようにするための工夫です。

3. ソファミレドレミファを「ラガ」で発声

やはり欠伸のように下顎を下げ、鼻の脇を吊り上げたままで、「ラ」で舌を上前歯の裏側に付け、「ガ」で舌を離して元に戻すことを繰り返すことで、敢えて意識的に力を入れたり抜いたりして使う方法です。(YH)

○1. マメミメマメミメマメミメマ

・表情筋を上げる

・口を縦にあけて大きく動かす

・顎を前に出さずに引いて発声

・舌を前に出して、引っ込まないようにする。

・口の上の前歯が隠れないようにする。

2. ア、エ

・表情筋を上げ、口は縦に大きく開く。

・顎を引いて発声。

3. 腹式呼吸

・息を最後の最後まで思いっきり吐き切る。

・息を吐き切ったら、お尻の力やお腹の力を一気に緩める。そうすることで意識せずに、自然に空気を体内に入れる。

・空気が体内に入ったら、1)と2)を繰り返す。(KM)

○1. 柔軟体操

2. 発声練習

・ドレドレをマママで半音ずつあげて歌う。

・夕焼け小焼けを歌う。

[のどの奥をあけることについて習う]

・最初に舌の中央に穴を掘る。そして深く息を吸うと自然と奥の舌も下がる。

喉の開いたままの状態を戻す。

・吸った瞬間が一番大事。

・はじめのプレスも中間のプレスも同じようにする。

# sample

- ・息を流しっぱなしにする。
3. 「帰れソレントへ」(イタリア語)
- ・最後までイタリア語の読み合わせが終わる。
  - ・はっきりという箇所、口を開ける箇所、クレッシェンドの確認。(MR)

○・「マモマ」で声を出す。  
モノの時も口がマの時と変わらない位開いているので音がはっきりしない。  
音を前に出すように口の形をしっかりと変える。  
・「マンマ」  
音が上がっていくところが雑。上がった先の音に向けて勢いをつけ、音量もあがっていくつもりで。  
速い動きで音が上下する部分をもっと音の変化を出す。  
歌詞の変化はしっかりわかるように。  
顔の筋肉をしっかりと使うこと。(AS)

- 1) 腹式呼吸練習(丹田で呼吸をコントロール)
- ・仰向けになり、まずは丹田を意図的に膨らませる。その後丹田を息を吸いながら膨らませ、吐きながら凹ませる。
  - ・柔らかい呼吸で、力まないこと。
  - ・息を吸う場所を高くする。鼻腔から頭の後ろまで息が入ってくる感じに。
  - ・あごを使わない
- 2) 頭を持ち上げて「あ〜」とアホになった感じの音を出してみる。
- 3) 「い」「あ」での音階練習  
口の開け方：奥歯の向こう側のすじが突っ張る感じで(下あごには力ははいれない！)  
あごに力が入ってしまう。  
胸で呼吸をしてしまう。  
声の響きが落ちてしまっている。  
居心地の良い声になるように
- 4) 体の力を抜くトレーニング(横隔膜を緩める体操)  
脱力して「はっ」  
首が前に出ないように注意！  
×5まで  
脱力して息を吐ききったら息を吸いながら「はっ」  
すったり吐いたりする意識ではなく体に任せるように  
息を吐ききって「はっはっはっ」  
首をだらんとしながら「いいいっええっ」  
首に力が入ってしまわないように  
体をだらんとさせて「あーあーあーあーあーあーあー」  
高速で「あーあーあーあー」
- 5) 音階で「いいあああ」  
「あ」になる時に口の奥がさらに開く感じに  
「あ」になるときに響きが落ちないように
- 6) あくびをするような「あ」で音階練習
- 7) 遠くに「い」「あ」「い」「あ」「い〜」(TK)

○1. 呼吸練習 姿勢確認背中とお腹の息の入る所を確認 しっかり立つ たっぷり吸って吐く  
ドレミファソファミレド に合わせずーっと G~F  
ドミソミド スタカートでスツスツスツと

2. ドレミレド イで 自分の声はどこにしているかのイメージ  
頭の上の開かれた所  
A#から高い音はアで ペンを噛んで口の中を広く広げた感覚 軽い響きも覚える お腹に息をいっぱい入れて、外に張る感じで準備し、喉は通過するだけ

3. 課題曲「青空に住もう」アで 歌詞で歌う  
1音ずつ切らずにポルタメントになっても構わないのでア——  
ーとフレーズを続けて歌う  
息が全部上に向かっていくイメージを加える 軟口蓋が開いて自由自在な形に  
椅子に座って歌う(座面に息が入るのを感じる) 下腹をギュッと押した力加減で準備 鏡を見て表情チェック 延ばしている間余裕しやくしやく 出るかなーと心配しない  
日本語歌詞でも歌う 日本語の方が個性が出せるかも知れない(HS)

○鎖骨の下、意外と凝っているのでマッサージ。  
息を吐く時、急に肋骨を縮めない、逆に広げるようにキープしながら吐き徐々に縮まる。  
唇を合わせ「ブルルルルルルー」と震わせる時、風が多くなると、もっと楽に音を出すように。  
ハミング。

「ハア——ツヘエ——ツヒィ——ツホオ——ツフウ——  
——ツ」、最後丁寧にまとめず放り投げる。  
「ハア——イヘエ——イヒィ——イホオ——ウフウ——  
——ウ」、飛んでゆく。  
唇を合わせ「ブルルルルルルー」ソファミレドで。振動させる事が先行し過ぎ、同じ息のラインで楽に流す。  
舌を下唇の上にペロツと出し「ヘッヘッヘッヘッヘッ」ソファミレドで。上アゴは高く、息を吐く。  
舌先を軽く歯ではさみ「カッカッカッカッカーツ」ソファミレドで。舌根の力を抜く、舌根に力が入って息が吐けていない、Kを出す。  
舌はアゴに乗って同じに動いているだけ、上アゴは高く、そこに息をあてるだけ。「キッキッキッキキーツ」も。  
自然な舌位置で「カッカッカッカッキッキッキキーツ」ドシラソファミレドで。口をパクパク。「カ」より「キ」の方が自然に出来る。  
「ウオフウオフウオフウオフウオフウオフ」ドミソドソミドで。そのまま「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」も。  
「ヤーヤーヤーヤーヤー」ソーファミーレドで。目も開いて鼻筋も開いて口の中も上に開いて、声を前に。  
鼻と口から息を吸い軟口蓋が上がったところからそのまま声を出す。アゴはあげない、引き過ぎない、首の後ろ長く、楽に、操り人形でつられてるように。地声が出ない高さになってきたら裏声、前に出すような裏声で。  
鼻に入れる鼻腔共鳴にしない、鼻の横、副鼻腔に共鳴させる。ぼかんと口を開け鼻の横の両頬骨の上に抜けるように。  
音程下がってきたら裏声から地声に切り替え胸で響かせる。  
「ネイネイネイネイネイ」ドミソミドで。1回1回散らないように、焦点小さく、輪郭クリアに、上と下に引っ張りながら。  
「アーアー」弱く裏声「アー」からオクターブ下げて強く地声「アー」。  
地声の時、首の後ろから出るように、でも体は後ろにいかないよう真っ直ぐ、力を入れずぼかんと。  
このように、前に来ない地声、ひっくり返らない平たかない地声、を作っていく。  
一生懸命出そうとすると口が開いてるがその分固まってコントロール不能になっている、  
アゴを柔らかく、体は真っ直ぐのまま、前方にぼやけないよう輪郭を出して。(OK)

# sample

○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)

2. 「ハイ」の連呼

喉を締めずに、下腹からの息で鳴らすことに注意が要ります。繰り返すうちに、「ハイ」

3. 裏声の発声

初めは何をやれば良いのかが全く分かりませんでした。肩を上げずに、顎を引き、腰から声を絞り出すことと、声を後ろに引かず、鼻先に響かせることがポイントであることに気づきました。

4. 飴売りの口上

5. 歌舞伎「石橋 (さつきょう)」

裏声になるときに、声の高さがまだ安定していません。裏声になる手前で早めに口腔を広く取っておく必要があります。

6. 歌舞伎「熊野 (ゆや)」

ラ行の発音が、口の中でゴロゴロして安定していませんでした。ラ行はもともと苦手で、その苦手を意識するとなおさら口の周りの筋肉に力が入り、ガタガタとぶつかって弾けてしまいます。ご指導に従い、口先でこね回すのではなく、より深いところでしっかり出した上で口先に響かせることにより、さしたる力を入れずにサッと前に言葉を飛ばせるようになりました。課題の一つが解決に向けて大きく前進したように感じております。同様の課題として、「ニ」の発音も「キ」に近い、弾けてしまっている傾向にあることに、後で録音を聴いて気付きました。注意すべきところで。(YD)

○今日は頭の後ろに声を抜くことを教わった。

この出し方の方が高音の発声が楽になったし、スミジョーさんの歌を聞いた時間に感じた抜けとも一致している。

それから下支えだが、腹に力を入れることと腹から声を出すことは必ずしも一致しないのを感じた。そういうえばどのトレーナーも腹に力を入れてとは言っていないかと思う。

変に力を入れて、バランスを無視してしまうと余計な所に力が入り、体内の響きが失われてしまっているようにも感じる。

とは言っても全くつかわないわけでもないので腹筋の使い方に注意したい。(ED)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品 (鑑賞)

<CD>

「パレード」go!go!7188

このバンドはパンクでロックなイメージが強いのですが、このアルバムはポップス要素が強いです。バンド初期に比べ、リズムギターのレベルが上がっていたり、何かが伝わってくるようなボーカルや、センスの良いベースとドラムなど、聴きごたえのあるアルバムです。(NI)

松田聖子

松田聖子が3度目の結婚と言うことで世間を賑わせました。個人的にも嬉しいと思います。今のAKB48が人気のアイドルのように僕が子供の頃のアイドルだったからで、年をとってもアイドルなのは変わりありませんが、50歳になったアイドルもほんとにまだまだパワーがあるなど驚きました。あのインパクトのある歌声をまた昔のように聴いてみようと思います。(MJ)

<BOOK>

「25歳からの美肌カウンセリング」佐伯チズ著

美容を極めた著者の美容本です。何かを極めた人というのは、どの方面であれ言葉が強く自信があり、優しいと思います。(NI)

「一流芸能人がやっているウケる会話術」

ももとはライブでのMCの参考のために読んでいた本ですが、普段の生活から仕事からネタを探するというきっかけをもらってよかったです。それから電車の中吊り広告など面白いフレーズなどあればチェックするようになったので参考になりました。実際職場のコミュニケーションで実践していきたいですね。(MJ)

「人生を変えるトラウマ開放エクササイズ」PHP出版 山川鉦矢 亜紀子訳

この本に書いてあるエクササイズを行うと今までの人生でトラウマやストレスを体いかに溜め込んでいたかがよくわかります。いくらがんばってもなかなか体が硬く改善しなかったのていろいろな身体トレーニングを試してみたが、このメソッドは即効性があるのでお勧めです。むしろ即効性がありすぎるので事前に本を熟読してから行ってください。一番驚いたのは終了後に物ががはっきり見えるようになったことです。私は視力は悪くないが、脳にストレスがたまると身体能力は低下するということを実感した次第です。(MZ)

漫画「ヒーシーイットアクア」作者：ウイスト・ポンニット漫画の短編集。中でも『部屋』という作品が良かった。『部屋』はある男性の幼少期から死後までを20ページ足らずでシンプルに描いている。台詞が一切無いなか、部屋という空間を通して、時の経過と心の所在をストレートに表現している点が斬新だった。現実、自分も今まさに作品と同じライン線上にいることにふと気付く。日常がその人のラストとなる死後の伏線である。こんな普通のことごとでも心に残るかたちで描かれている。それは限りなく多様でありながら、誰にでも関係のある、というか逃れられない話だと思えます。彼のケースは心にじーんときました。自分の場合はどうかな?とこれを読んで今までを振り返りました。(EB)

<その他>

「毒猿」白石加代子

20分の休憩を挟んで、2時間近く、ひとりでの朗読劇。手に汗握る展開に、あっという間の2時間。少しも飽きませんでした。すごい。(KR)

「あなたに見せたい絵がありますーブリジストン美術館」

画家は何十年もかけて、自分の作風を作り上げるのだと感じました。15年もかけて、スランプを脱した画家もいる。その時空間を生き抜くことの深い忍耐と、その果てに表現される作品に敬意を持ちました。(KR)

ラジオ「夕焼け山ちゃん」

3・11地震以来ラジオをよく聞くようになったがこの人の話面白いなと思って引き込まれたらその人は「さだまさし」だった。新聞の番組欄を見たら名前は載っていない。急の出演だったのだろうか。借金の話で35億の借金を返していたころ、今月を乗り越えれば来月は楽になると思ってやってきたと言う。コンサートに逃げたところがあって借金がなくなったから歌もギターも上手くなれた。そして借金を返し終わったら目的がなくなってしまった。辛い自分を笑ったり楽しんでこれたからよかったのだと話していた。逆境が彼を作ったのかもしれない。「大変なんすからもう」の次の歌「もう来るころ」軽いしやれた明るい光が見える歌だった。(FZ)

# sample

目録 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

〇コーチそれぞれでやり方が異なると言った方が正しかった。トレーニングプランは、選手の調子やコーチの気分次第で柔軟に修正・変更された。

指導者と選手の関係が対等である欧米では、選手は比較的簡単にコーチを代えることができる。特に契約社会のアメリカでは、コーチは選手の意見を取り入れながらトレーニングを進め、結果が出なければ解雇というシンプルな形だ。

日本では、選手が指導者を代えるのは容易ではない。その理由は恩義や情、人間関係、期間単位での指導システムといったものが多い。それは、むしろ指導者の地位が確立していないということであり、指導者が選手離れできないことにもつながっているように思う。

今言えるのはただ一つ、指導者の言うことを主体性を持って取舍選択できる選手を育成するのが大事だということである。

朝原宣治さん (大阪ガス陸上部コーチ) 日経 120501…〇〇離れ

〇残念なことに、聴き手は桑田らの字余りだけを真似するようになった。結果、深みのない語りすぎた詞ばかりになってしまっている。役者でも高倉健、渡辺謙のように凄みもしよほくれも、背中や肩の動き一つで表現を深める非言語役者が少なくなった。彼らに続くのが本木雅弘。オダギリジョーや松田龍平もその片鱗を見せる。

双方で書き込み合うため、相手と会話しているつもりになっているが、大きな間違い。それは会話ではなく、ただの一方的な言葉の押しつけ。言いつばなしである。

年齢ではなく、“お子さまアイドル”が席卷している歌謡界では、どこかで聞いたことのあるフレーズをパズルを並べ替えるようにシャッフルさせ、新しい歌として送り出す。

酒井政利さん 夕刊フジ 120501…非言語力

〇「日本人全部で『君が代』っていう歌を歌うとしますね。

これが揃いません。

必ず、ずれていきます。

国技館とか競技場で歌うと、歌い終わっている人がいるかと思うと、まだ歌っている人がいるって、わかるでしょう。

みんなで歌うと揃わない国家で珍しいですよ。

誰もそのことに発言しませんね。

…揃わないことを大切にしようという考え方があるのかなァ」

永六輔さん 週刊金曜日 120217…そろわない

〇俳優達と接していて、「ああ、この人は伸びるぞ」と感じるのとは、「とりあえず、分からないけどやってみよう」ということができる人の場合が多いです。

けれど、「ダメ出しが理解できる」ということは、その人の現在の理解力に合っているということなんです。

そして「理解できないダメ出し」というのは、その人の現在の理解力を超えたダメ出し、ということになります。

こういう種類のもは「自分の理解できることだけ」をやっている、根本的に成長することはできません。

自分に(その時点では)理解できないことを強引にやらされることで、劇的に成長することがあるのです。というか、そういう過程が絶対に必要なのです。

なので、じつに危険で微妙なのですが、でも、やっぱり、自分が変わるためには、自分が理解できることだけをしてはダメなのです。

自分が変わることはとても怖いことなので、どーでもいいことはよく分からないままやっても、自分自身の本質に関わることにな

ると「どうしてですか?」「理解できません」とか言いたくなります。

最近、モデルとかダンサー出身の俳優さんが多くなってきて、モデルもダンサーも、じつは「徹底的に自分をコントロールする仕事」なので、俳優の「自分が想像もしなかった、突然現れた自分の感情や動きに思い切っって身を任せる」という側面がうまく働いてない人を見るのが多くなってきたと思っているのです。

鴻上尚史さん SPA…わかることなどない

〇ただ、スポーツにおける“正しい”フォームとはかなりあやふやな気もする。同じスプリンターでも男子のボルトと女子の福島千里では走り方はかなり違う。最大公約数的な正しいフォームで走るのも悪くはないのだろうが、理想のフォームは人それぞれの中にそれぞれの数だけあるのではないかな。

武智幸徳さん 日経NK…理想

〇「或る薬を飲んで、翌朝起きた時、ああ、あの薬をまた飲もう!と楽しく思うのは体に合っているんです。でも、いやだなあ、またあの薬飲まなきゃならないのか、と思うのは、薬が体に合っていない証拠だからやめた方がいい」

体がまず自分に教えるのだという。多分動物と同じで、自分の体を直す主役は自分なのである。治療を医者任せにしてはいけない。

下痢、発熱、咳、鼻水、発疹、膿、その他の症状が起きると、漢方の世界では、それは一種の治癒への道と思うらしい。体の中の異物で、排泄しなければならぬものは充分に出すということが、治療の第一歩である。

そう言えば、人間の暮らしは「出ると入れる」で成り立っている。呼吸も食物の摂取もそう。呼吸はよく吐かねば充分に吸えない。食べるだけでも、排泄が充分にできていなければ、必ず次の重大な支障に繋がる。

恐らくお金はもちろん、品物でも、幸運でも、愛情でも、この收支の関係がうまくいっていないと、必ず後で精神的病気になるように私は思うようになった。自分に要るだけの物は充分にいただくのだが、要らない分は人に分ける。自分が幸運だと思ったら、その運を少し分けるような機会を見つける。愛を受けたら、他の人にそのお返しをする。

世の中には自分の不運を嘆く人がいるが、その中には、取りこむだけで出すことと与えることを考えない人がかなりいるのだろうと思う。それは「運が悪い」という人生に繋がるのである。

…分ける

〇曾野綾子さん、クライン孝子さん

クライン: ドイツ人の意識が日本人のそれと大きく違うのは、戦争が遠い昔の話ではないことです。ドイツの人々は、冷戦が長く続いたこともあって、戦乱への緊張感を持ち続けています。実際、'45年のベルリン攻防戦の記憶も、いまだに根強いんです。ベルリン攻防戦では、多くの婦女子が暴行・陵辱されたほどでしたから。戦争の記憶といえば、私自身、6歳の時にソ連侵攻で満州から命からがら逃げてきたことを覚えています。「引き揚げ」と一口に言われることも多いけど、じつに悲惨なものでした。そういう生々しい記憶があるものですから、日本の人々がなぜこれほどまでに安穩としていられるのか、理解できません。

曾野: 生きるということは、政治家といえども他人任せにできるものではない。最後の責任は自分にあるのよ。でも、日本人はそう思いたくない。他人任せにして平気なのは、戦後の日本が民主主義を絶対視して、「信仰」にしているからでしょう。

ドイツ的なりーダー像は、牧畜民の文化から来ているのかもしれないね。羊飼いの勤、みたいなものね。それは牧畜だけではなく漁

# sample

業も同じで、船頭とか漁労長とかの勘に委ねるわけでしょう。そこでは民主主義の原理だけじゃダメなのよ。一人のリーダーに運を任せるんだから。日本人は、そういう当たり前のことから見直さなければならぬんじゃないかしら。

アフリカで出会ったイタリア人が、面白いことを言っていましたね。彼は英語で「良き専制者、グッド・ディクテーターが必要だ」と言っていました。

モノ作りの大切さを見失ったというのは、最近のソニーがいい例かもしれません。ソニーは技術以外のところで商売をしようとして失敗しました。やはり、ひたすら技術で勝負するべきなのでしょう。

クライン：一応の規範意識は身につけているのだけど、ルールの範囲内で、自分たちが利するように仕向けるということですね。これは旧東ドイツが社会主義国で、厳しい警察国家だったことも起因していると思いますが、個々人が悪く言えば二枚舌、よく言えば本音の自分を持っているんです。そんな二面性を持っている人間は、強かですよ。だから、国家に頼ったりせず、自力で生き抜いていくという知恵が身につくのでしょうか。

曾野：日本人にはそうした二面性がないから、柔軟な考え方ができないんですね。確かに勤勉は美德なのですが、同時に内面の狡さを認めないと、脆弱になりますね。それでは、人間としての厚みは出ませんよ。そういえば、米国人は偽善者のことを「DO GOODER」と言うんですね。

クライン：一つ一つのことから言っても、日本人には今こそ、自分の人生を生きる覚悟と品格が問われています。私はもう、教育を直すしかないのではないかと思う。だけど教育には、どうしたって100年はかかりますから、それまで日本は保つのかと不安を感じます。

曾野：でもね、どん底まで落ちたら、あとは上がるしかないのよ。それが希望ね。私たちにできることは、あえて苦言を呈しながらも、将来の世代にすべてを託すことだけですよ。私は、失敗も成功も運も不運も人にせいにはせず、自分で受け止めていく人を育てていくことが、これからの日本人には必要なんだと思います。

クライン：自分の人生は自分で開拓する。結局はそれに尽きるんですね。

…他人任せにしない覚悟、自覚

○その刑は本当に妥当なのか。なぜ彼は犯罪者になったのか。そんなこと考えるのが許されないように、私たちは“凶悪犯”に怯えた。安心して、迷いなく、恐怖を口にさせた。李受刑者は四八時間も経たぬうちに、女性警官の呼びかけに応じ逮捕された。最後は「(刑務所に) 帰りたい」と言ったという。民家に入り服を盗み、食べものをとった。でも、海はおろか、町を走る川すら、彼は渡れなかった。誰も殺していない。誰も犯していない。誰も傷つけていない。静かな脱走劇。いつか彼が国に帰る日がきても、私たちは、きっと彼のことを覚えていないだろう。

すげえな、あのジャンプ力！と李国林の身体能力に感嘆するくらい素直さを若い男は、持てよ！あの肉体が、「他で生かされることなかった」人生に思いを馳せろよ！

北原みのりさん 週刊金曜日 2012. 2. 17…イマジネーション

○大ヒットするマンガは、読者が見たいと望んでいる展開を忠実に示してくれました。

物語は、世界の真実を教えてくれるのではなく、世界の本質から目をそらすためにあるのだと思いました。

時代も同じことに気づいたのだと思います。「非・反物語」というテーマで盛り上がった時期があったことをすっかり忘れて、「いかに人々を魅了する物語を創るか」が作家の価値である、ということを時代は単一の基準にしたように感じます。

元々、現実とは語れないものだと思います。語れるのは物語だけです。僕達は現実を語っているつもりになっても、ただ物語を語っているのです。作家の価値は物語のできたとする時代になったということは、現実や世界は語れないと、人々がはっきりと認識した結果かもしれません。

鴻上尚史さん SPA…物語への逃亡

○何かの組織なり人物なりが、ほかの誰かと交渉したいとか対話したいというとき。

「ただ純粋に話をしてみたい」というケースはまずない。既にセッティングする側の頭の中では、どういう話を引き出すか、ゴールはちゃんと設定済みだ。たとえるならば、全体のパズル自体は既に組み上がっていて、最後の一枚をはめ込むための作業みたいなものである。

だから、こちらもきっちり頭の中で絵を描いておかないと、いいように誘導されることになる。

城繁幸さん SPA…話とは

「fukugen (福言) : 出会い気づき変わるためのヒント」がベスト

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

「パンダとハト」 2012/07/09

石原都知事がパンダの子に「センセン」「カクカク」とつけたらとあったが、2年後帰すのだから所有権は中国だから、失言なのに。中国も「OK」といえばよかったのに、絶好の機会をのがしたね。私なら「オスプレイ」とつける。なんか、じゃれたり、さがったりして、安定性にかけるけど…。何の覚悟もできていない国が買っちゃまずいでしょ。こういうことは、まず、「悪」知事に任せるくらい頭もないのでしょうか。(常識に反したことで罰されたためにこれからも反するという鳩山さんへのペナルティを民主党は3ヵ月に減らしてしまうし) もうゴッコレベルの政治はやめてほしい。

「ポルトの力」 2012/07/26

ウサインボルト太ももの力は、500Nmで、ずば抜けている。ただ、脊髄側弯症でフォームがとても不安定。肩の動きが大きくぶれる陸上の教科書にない特別な走り方。

トップスピード区間で歩幅は右足250cm、左足279cm、と20cm大きく違う。時速は、44.46km。

「ポルトの骨盤の動きは非常に強力な車のエンジンで、弱い車体にのせたら車がこわれる。しかし、それに耐えられる車体を手にいれたときには、すごいパワーを発揮できる。人間の体にはすぐれた順応性があります。肉体の可能性は私たちの想像をはるかに上回るものなのです。」(アルン体育大学のノベルドシュタイン教授)

3年間の体づくりで改良した。

スタートでの筋肉負担はハイリスク。

目標は「伝説のランナー」で、皆の心に残ること。(NHK ミラクルボディ)

—私はああゆうふうにはヒゲはえないし。

# sample

「私のロンドンオリンピック中日（なかひ）」 2012/08/08

日本では、NHKの朝のニュースに、半分の時間をさくオリンピック、今年からは、ネット動画のアップといい、国民のための娯楽番組化をニュースで行うことへの違和感はぬぐえません。もっと大切なことはあるでしょう。

さて、日本の柔道、ルール改正で Judo よりは柔道に戻ったはずなのにあいかわらず。レスリングまがい、審判も体操でしたか、誤審により逆転勝訴？はよいとはいえ、後味は悪い。協会から組織まで日本の柔道は、体操・水泳のようにゼロから刷新できるのでしょうか。サッカー、フェンシング、アーチェリーと、伸び伸び楽しく選手もコーチもやるところが伸びる。でも世界に（特にフランスに）柔道が普及、空手とともに国際化したのですから。銀や銅を祝福できない組織の方々も、メダルをとりたかったと泣く男たちも、もう過去の残像にみえてしまいます。まずまず、それが柔道離れを起こすことをわかっていないのでしょうか。以前、水泳について述べたが選手としての実績で組織を牛耳ると必ず、限界がきます。武力統治のようだからです。

開会式でみてからのヨーロッパの国との没落（試合での）が目立ったように思います。サッカーのスペイン、フェンシングなど…。国力とメダル数は相関します。

卓球は、オリンピック以前の努力の賜物、（イギリスで始まったものだがイギリスは優勝したことがない）、どの国からも、華僑のような中国系の選手でしたから、日本 vs 全中国のようなものでした。

金融の時代の 21 世紀アメリカの描いた次の世界は、不正操作や、インサイダーと、2012 年に、だめ押し。もともと、ノーリスクでハイリターンを得るような世界、金融工学、数字、科学者、原発、被曝と被爆と。フクシマ、ヒロシマ、ナガサキと。スポーツへの科学技術、医学の発達に対して、おそまつすぎる原発のワリに原発の支持者は案外と多い日本、根拠となる数字が、放射能のようにみえないので、そのリスクを技術がカバーできるかの討議以前に、電力不足と節電の必要性のきちんとした数値ぐらい出すべきでしょう。昨年、節電でのりきったのを今年は再稼働というのも、（どうせ動かさなくても同リスクというなら、現実的判断ですが）、将来に対してのアンケートもあまりにおそまつです。ゴミでさえ、リサイクルを義務化しているのに、再処理の技術を理論でなく実現できてから、設置を論議すべきでしょう。日本の柔道と、原子力、組織を刷新できず、考え方をええられないところに、よい未来はありません。どちらも今回が、最大のピンチゆえ、チャンスなのですから。

日本人の平等でありたいゆえ、公平（フェア）が苦手、内なる不正への寛容と外への差別は変わりません。若い人たちをみても、いじめをみても、エリートといわれた人たちの墜落とか逸脱をみても、ネットで透明化していく反面、現実では陰湿化しているようです。

「猛暑と戦争」 2012/08/09

環境変化で、日本だけでなく世界で大雨、大洪水や大干ばつを起しています。人口増と食糧不足の食糧不足の問題がせまり、きなくさくなってきました。耕地が洪水で荒れたり、砂漠化していくと、飢饉になります。戦争アレルギーの日本もネトウヨ（ネット右翼のことですが、ネトと、ウヨとしているニュアンスで、いつもどこでも同じことが繰り返されるのですが、大人と思っている人からガ

キとかバカ扱いされてしまい、その背景や次代の兆への嗅覚の鋭さを見ることを怠ってしまいます）

太平洋戦争を肯定するわけではありませんが、避ける方法も手段もあつたし、もっと早くやめることもできたのですが、勝てばよかったとか、負けないで戦前そのまま続いていけばよかったという人は少なく、アメリカの（アメリカのための）寛大な戦後処理と洗脳教育で、負けて新しく出発できてよかった、と思っているのは、たまたま、というか今の 70 代以上の方々の努力で奇跡的に復興・発展して豊かになったからです。いろんな国での革命をみてもわかるように、自由をふりかざしても、飢えるよりは独裁がよいとなるのです。食べられない、これが日本に限らず多くの国が戦争につきすすむ最大の要因です。ヒトラーや東條英機という悪者がでたから戦争が起きたのではないのです。（それをいうなら、代々のアメリカ大統領の方がずっと戦争犯罪人です）

なんかあたりまえすぎて書くのも嫌になってきましたが、あたりまえのことを書きます。私は常識と思っているのです。私論になるのですが、

1. 貧富の差が拡大していきます
2. 貧しい人が食べられなくなります
3. 豊かな人の食べものを奪おうとします
4. 豊かな人は、もの（金、家族、土地、食べもの）を守るために（貧しい人）雇って、守ります。また、貧しい人や移民などを追放しようとしています。

これが、保守—革新の対立ですが、このときに、他国へ移民したり、他国のせいにして、そこに改めに行かせます。（どの国も常に仮想敵国をつくっています。）

今、リビアでの問題も、リビアの体制派にとっては、攻めているのは、テロリストということになります。安理会で介入にロシア、中国が反対するから、通らないというのは、日本の立場（アメリカ側）だからです。おかれた立場で正義も善悪も変わるのです。中国は、今世紀（2100 年まで）に日本を併合しようとしているので、少なくとも日本は、冗談のように笑ってはいられません。日本もまた、中国が形をなしていなかったにしろ、進出し、韓国などを併合していたのです。昔の話ではありません。その時代の人はまだ生きていくくらいに最近なのです。

だからといって、中国や韓国の人を排斥するのは、おかしいことです。若い人には、日本や日本人にあこがれ、尊敬したくなるようにふるまってほしいものです。

原子力の問題は同じ核なのに原爆の悪印象を浄化させて、平和の象徴（安全神話）にしたところにあります。核戦争や核テロを想定せずに準備もせずに発電所だけつった平和ボケの、神風神話に近い、現実無視の愚かな信仰心です。日本は戦争を起こさない、遠い時代のこと、リビアのようなのは遠い世界のこと、これも先の神話と同じで幻想です。節電さえできない国が、節食、飢えにたえられるわけありません。このところの著しい健康ダイエットブームで、飢えがしのげるなら大方歳ですが…今でも栄養不良、栄養失調の人の方が多いのです。何をもちて格差、何をもちて貧富、というのか、よく考えてみましょう。

私は、「4 年以内に 70% くる」という地震学者さんのお告げをまじめにとって、災害と飢饉というものをよくよく真剣に考えてみるつもりです。原発で被曝してもおかしくなかった東京に平然としていた平和ボケを反省しつつ…。