

sample

「『ヴォイトレ』の限界とステージ」

発声とステージ（歌・せりふ）は、練習と本番の関係です。

私が最近、口をすっぱくしているのは、発声が練習でなくて、リハーサルのようにないかということです。発声トレーニングというのは、練習であるはずなのですが、ほとんど今の『ヴォイトレ』といわれるものが、調整（状態のチェック、バランスを整えること）になっています。それは、本来、ステップが違うこと、次元の違うことなのです。

本番というステージは、即興です。何が起きるかわかりません。だから、それに備えて、日頃、トレーニングをしておき、調整だけで足りるようにしておくのです。

そもそも、本当によいステージは、トレーニングの延長上や調整だけでは成り立ちません。何かが起きます。その不安を解決するために、「こうしたら、こうなるはずだ」というトレーニングをしますが、そこでは、「こうなるはず」で終わってはなりません。思いがけない何かを待ち望むことです。

いつも、思い通りにならないことを恐れたら、ステージに立てなくなります。思い通りにならない分、そこで変じ、創る、のです。だから、トレーニングが本番で役立つなど思わなくてもよいのです。

調整しかしていない『ヴォイトレ』では、思い通りにいって100点、あとは減点法です。私の思う『ヴォイストレーニング』の結果は、点数が付きません。終わってみないと結果がわからなくてよいのです。（結果もわからなくてもいいのです）

本当にトレーニングしておくことで、自由に創造的になるということです。そういうステージを期待しています。何かを起こすのを楽しみにすることです。

福島 英

sample

声の話

Ei Fukushima

Vol. 8

W6

○腹式呼吸と横隔膜のしくみ

横隔膜は胸腔（肺）と腹腔（胃腸）の境にあり、しゃっくりのときに動くところです。お椀をふせたような形をしている筋肉質のものですが、これが収縮すると、全体が平らになって下がり、胸郭のなかが広がります。

肋骨の下に手をあて、息を吐いたり吸ったりしてください。声楽家のように、本格的に腹式呼吸を身につけた人は、腰のまわりに空気が入るかのようにふくらむものです。

ドンデルスの模型で説明します。これは、びんを胸郭に、底に張ったゴム膜を横隔膜に見立て、二股のガラス管（気管）の先には、ゴム風船がついています。底のゴム膜を下に引っ張ると、びんの中の気圧が外の圧力よりも下がり、ゴム風船には自然に空気が入って膨らみます。そして、底のゴム膜を引っ張っていた指をはなすと、びんの中の気圧が上がり、ゴム風船は縮み、空気は外へ流出します。これが、吸気と呼気にあたります。

○胸式呼吸（肋骨呼吸）と肩呼吸（鎖骨呼吸）

腹式呼吸に対して、声を完全にコントロールするのに適さないのが、胸式呼吸です。これは、肋骨や鎖骨で、胸部を広げ空気を入れます。ラジオ体操の深呼吸は、肋骨を引き上げて胸を広げて吸い、その逆の動きで吐きます。

激しい運動をするとハアハアと肩で息をしますね。これは吸うのも吐くのも速くして、すばやく酸素をとり入れるためです。どちらも、胸や肩が動くので見た目によくありません。息を丁寧に保って声をコントロールできないので、発声には不向きです。息を吸うときに、肩や胸がもり上がるのがよくないのです。

○肺活量は気にしないこと

肺活量は、成人してからは減るだけです。一般的に、小柄な人や女性は肺活量が少ないのは確かですが、声が悪いというわけでは無いでしょう。

大切なのは、限られた呼気量をどれだけうまく声に変えられるか、ということだからです。息の使い方を考えるようにしていきましょう。息がいくら多くても、息もればかりで、声として生かせないのではあれば意味がありません。

いかに少ない呼気量でうまく声にできるか、それはいかにしっかりと共鳴させられるかで、決まってくるのです。

○呼吸は鼻と口、どちらですか

鼻呼吸がよく、口呼吸はよくないと、よく言われます。確かに鼻で吸う方が、のどを乾燥させない、異物を除去するなど、健康上もよいでしょう。そのため、時間をとって行なうトレーニングでは、鼻呼吸が勧められています。

しかし、呼吸の原理から考えると、吐いた分は自然と入るので吸うという意識を持つことや、吸うトレーニングはあえて行なう必要はないと言えます（口内を意識するために吸う息を感じてみるなどというのは、よいでしょう）。鼻がつまっていたら話せないわけでもないのです。

○なぜ腹式呼吸が大切なのか

なぜ腹式呼吸が大切なのか知っておきましょう。腹式呼吸は、たくさん息を横隔膜でコントロールして使えるので、発声上、さまざまなメリットがあります。

息を体でコントロールして使えるので、声に意識的にメリハリがつけられます。話を力強く展開していくことができます。

人前であがると、声が細かくふるえたり、声の高さや大きさがうまく調整できなくなり、ひどいときは声が裏返ります。

心臓がドキドキして呼吸が浅くなり、お腹で支えられなくなるからです。しかし、腹式呼吸では、横隔膜で支え、あがりからくる緊張などの影響をあまり受けなくて済みます。しかも、のどを安定させられることから、歌唱やせりふの基本条件となっているのです。

○腹式呼吸を知ろう

腹式呼吸ができてくれば、お腹の周り全体が自然と外側へふくらむのが感じられるはずです。

両足をかかろく開き、背筋を伸ばして立ってみましょう。肩の力を抜いて手を腰の両わきへあて、そこに空気が入るように息を入れてみます。そのとき、肩、胸が盛り上がったり、力が入ったりしてはいけません。

最初はわかりにくいので、上体を前方へ倒してやったり、座ったり、寝ころんだりして、息と体（お腹）との関係をつかむとよいでしょう。

○腹式呼吸のときの注意

首を回したり、肩を動かしたりして、常に緊張を解きほぐしましょう。肩と首の間、胸とわき、肩と肩の間の筋肉は、特によくほぐしておくことです。

息を吐いてみます。のどがかわくような吐き方でなく、お腹の底から楽に絞り出すような吐き方にしてみます。吐き切ったら、少し止め、そしてゆるめます。すると、自然と息が入ってきます。

これを、体の動きとして意識しましょう。「口で息を吸っている」のではなく、息が体に入ってくるようにするのです。

上体を前屈させると、お腹の前のほうが押されるので、背筋や側筋が使いやすくなります。

よく腹式呼吸をお腹の前を動かして鍛えている人がいますが、これは内臓器官を圧迫するだけですので、あまり勧められません。

横隔膜は、肺の下にお椀をふせたような形でついているので、前ばかりを鍛えるのではなく、均等に動かしましょう。動きにくい背筋や側筋を使いこなしていくことです。

息を吐くときには、あごがあがらないようにすることです。日本人の大半は、あごが前に出すぎています。

●毎日の腹式呼吸へのアプローチトレーニング

街を歩くときも、食事をするときも、さっそうと胸を張って、背筋を伸ばし、あごをひいて、常日頃から格好よくしましょう。

胸を張り、少しやや上に向けて、もちあげると、腰のまわりに少し緊張を感じます。その筋肉（背筋、側筋）が、声を自在に扱うために大切です。足はやや開き、楽な姿勢をとることです。頭を後ろにそらないように気をつけることです。こういう立ち姿勢も慣れるまで疲れるものです。

1. 両足を少し広めに開いて、まっすぐ立ってください。

2. 肩があがらないように気をつけて、両手を腰の横にあてて、その筋肉を動かしてみてください。その後、両手はおろした方が、肩があがらなくてよいでしょう。

3. 息を吐いたあと、少しずつ、そこに空気が入ってくる感覚を確かめてください。多くの人は、前腹が出っばるぐらいでしょう。体ができてくるにつれ、腰の両わきや背後がふくらみます。

sample

次に床の上に仰向けに寝てください。

じっとしていると、呼吸が呼気と吸気のくり返し行なわれているのがわかるでしょう。少し強く吐くと、その分反動で、お腹の方へ入っていくようになります。自然に吸気します。肩が動かないように気をつけましょう。

○腹式呼吸の習得とは

声を使うときに必ず言われるのは、腹式呼吸です。といっても、腹式呼吸は、誰にでもできます。腹式呼吸で声をコントロールすることができているかどうか問題です。

寝ころがってみれば、腹式呼吸していることは確認できます。しかし、それが声に応用でき、声を出したときに腹式呼吸でコントロール（常に腹式と胸式呼吸は共存するのですが）するのは、なかなか大変です。

日本人の場合、日本語が浅い息で発音できることばであるため、体や息を使った発声をあまり習得できません。外国人のことばの発声の響き（深さ）も参考してみてください。強い吐息（吐気）をしっかりした深い声にせず、発音を口先や口内で浅い息で作っていると、声量や声域がなく、個性的な声も出しにくいものです。

決して、新しい声をつくるわけではありません。自分のもっている声を最大限に発揮できるようにしていくのです。それには、自分自身の今、持っているベターの声の発見と、その声のトレーニングからです。

一般的に腹式呼吸は、誰もが日常的に使っていますが、発声時にうまく使えない人もいます。特に女性には、腹式呼吸を意識して身につけた方がよい人がたくさんいます。話すときにこそ、腹式呼吸中心にならなくてはなりません。

※女性は、声帯が男性の3分の2くらいの大きさで、横隔膜の位置も男性に比べるとやや高いため、腹式呼吸、胸声をマスターするのに、やや時間がかかるようです。

○胸式呼吸をめだたせない

息を少し強めに何回か吐いてみてください。

このとき、胸や肩がもちあがるなら、胸式呼吸を過度に加えた呼吸を行なっているということになります。

胸式による呼吸は、声帯周辺に無理な緊張を与えるため、発声には好ましくありません。

息を吐いたらその分自然に入ってくるというのが、呼吸です。呼吸については、吐いてから吸うときへの移行を、一つの円を描くようにイメージして行ないます。

○息の支えを得る

息を吸っているときは、横隔膜が下がって平らになり、胸郭が広がります。お腹の方に圧力がかかって、左右に押し広げられます。肋骨の下の左右の筋肉に弾力が感じられます。これをトレーニングによって、意図的にコントロールできるようにしていきます。つまり、すぐに横隔膜が上がらないように、保つのです。このお腹の支え、息の支えが、腹式呼吸による発声の基本となります。

○お腹に意識をすえる

お腹に力を入れようと考えたら、全身が緊張してしまいます。こういうときは、下腹に、力でなく意識を持って行ってください。意識が頭ではなく腹にすわっているときには、自然に力が抜け、思うようになっているものです。

声は、硬いところへ響きます。のどが硬ければのどに、舌が硬ければ舌に、あごならあごにひびいて、こもってしまうわけです。

筋肉が硬くなるとは、どんな動きもスムーズにできません。ひざに力が入ると、みぞおち、胸、首と力が入ります。体は一つなので、全体に影響してしまいますから、注意してください。

●腹式呼吸のトレーニング

1. 息をお腹から出してみましょ。お腹が少しずつへこんでいきます。苦しくなったら、そこで、お腹がもとに戻る反動を利用して、お腹に空気を満たしましょう。吸えなくなって止まったら、そこでまた吐き出しましょう。

この動きを2～3分くり返します。

2. 次にこれを次のように2秒止めてやってみましょ。

息を吐く→2秒止める→吸う→2秒止める

きちんと止めなくても、吐かなければ入ってくるので、保つ感じでよいでしょう。

のどを中心としたところや、上半身に力が入らないように呼吸ができるようになることを目的としてください。

3. 次は1回の息を吐く時間を5秒にしてみてください。息を吸うのに2秒、次に、5秒を10秒にしてみてください。少しずつ呼吸の時間を長くして行ってください。次には、吸気の間を短くしてみてください。

息を吐く（5秒）→吸う（2秒）

息を吐く（10秒）→吸う（2秒）

息を吐く（20秒）→吸う（1.5秒）

息を吐く（30秒）→吸う（1秒）

呼吸は、少しずつ、お腹の力で調整できるようになるにつれ安定してきます。息の流れに乱れがなく、均等に一定量が吐けるようになるようにしましょう。やがて、息も少しずつ深くなってきます。

4. 息をできるかぎり長く出してみましょ。それを、毎日1回、時計で測って記録しておきましょ。 < 年 月 日 秒 >

●呼吸のトレーニング

両足を少し開き、リラックスして立ってみてください。

息の量や長さをコントロールします。息がわかりやすいように、スーッと言いながら練習します。

1. 「ス————」（長く吐く。息がぐずれないように20～40秒くらい）

2. 「ス——ッ」（息を均等に吐ける範囲で15～20秒くらい）

3. 「スッスッスッ」（息の瞬発力をつける）少しずつ速いテンポに進んでいくようにしましょう。最初は1秒に1回で練習してください。

●息の瞬発力を高めるトレーニング

「ハッ」、「ハッ」、「ハッ」、「ハッ」、「ハッ」と、一回ごとに、お腹が少しふくらむ感じで吐きます。

これを、ドッグプレスといいます。走ってきた犬のように、早く深くたくさん吐いてみましょ。

※やりすぎは危険です（過酸化症候群になる）。具合の悪くならない程度に、その日の体調にあわせてやりましょ。

●呼吸の調整トレーニング（各10～20秒）

息を止めても、のどは開いたままで、必ずお腹で切るようにしてください。

1. 均等に息を20秒流してください

2. 初めは強く、だんだん弱くしてください

3. 初めは弱く、だんだん強くしてください

4. 3から2へ続けてください

5. 2から3へ続けてください

6. 短く強弱をくり返してください

sample

●呼吸の機能強化のためのトレーニング

1. ゆっくりと息を出し、出し切ったら、2～3秒止め、自然と息を入れる（10回）
2. 息を（ハッハッハッハッ）と犬が走り終えたときのように速く吐きつける（30秒間）
3. 時計をみながら、5秒、なるべく速く吐き、5秒休む（1分間）
4. 均等になるように意識して息を吐き出す（10回）
5. 少ない息から、少しずつ吐く量を大きくしていく（10回）
6. 上半身を中心に大きく体を動かしながら声を出す（オイチニイ、サンシ、ゴー、ロク、シチ、ハチ）
7. 脱力して、はねながら「アー」と声を出す（5回）
8. 上半身を前傾させたところから、ゆっくりと上にあげながら息を吸い、「あー」といって、戻す（3回）

●腹筋の強化トレーニング

ここでは、腹筋の弱い人のために、それを鍛えるためのトレーニングを紹介します。

腹式呼吸に関して、お腹の前の方の筋肉はあまり固くならない方がよいので、補助的トレーニングとして用いましょう。これによって側筋や背筋をつけ、対応しやすくしておくのです。

1. 仰向けに寝ころんで、足を 30° くらいに持ち上げます。これを毎日行ないます。
2. 仰向けに寝ころんで、頭の下に両手をあて、上半身を持ち上げます。これを毎日行ないます。

慣れていないうちにあまり強く吐いたり、続けてトレーニングすると、頭が痛くなったり、めまいがしたり、また過換気症候群※の症状が出る場合があります。時間を区切ってやるようにしてください。息苦しくなったときは、すぐに止めて座って休んでください。

※お腹から声を出す、腹式呼吸

お腹から転がって笑うと、腹筋や呼吸筋も鍛えられます。カラオケで歌いすぎたり、あるいは怒りすぎ、泣きすぎて、翌日声が出なくなった経験はあっても、笑いすぎて声が出なくなった人はいないでしょう。いかに笑うことで、理想的な発声トレーニングが行われているかということです。

アーティスト論特別 Vol. 28

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)

Dio Come Ti Amo (愛は限りなく<カンツォーネ>)

世界中、誰の人生にもどうしようもないほどに天を仰ぐような思いや神や宇宙や魂、なにかわからない、みえない、しかし確かに存在する大きな力に心を揺さぶられる瞬間がある。祈りが全面に感じられる曲で、このような人間の心情を曲に描き下ろした作曲家ドメニコ・モドゥーノのインスピレーションのすばらしさを感じる。

一人ひとり、その曲に対してもイメージや情景はきっと違ってくるものの、共通している部分、核のような部分があり、歌詞に対して、メロディもすごく主人公の心の情景や風景がイメージしやすい作りになっていることを感じた。

イントロからいつの間にか入る Nel cielo~の A メロ、これから何かが起ころののだろうか、少しミステリアスにも感じられる雲の漂うような気配に、風景を重ねて主人公がそこに一人たたずんでいるかのように、空を見上げ何かをつぶやくようなイメージが感じられてくる。

Dio Come Ti Amo~と B メロに入り、より主人公に思いに焦点が集まってくる。この“Dio come ti amo”のところ。この一瞬だけでも、一人ひとり同じになることはなく、ただ本当に、そこに祈りが、祈りに対してのイメージが真に入っているのか、ステージという瞬間芸やレコーディングであっても、それが自らも、そして何よりも聞き手に真に感じられるかがここだけでもよくみえてくる。すごく個人的な思いでありながら、すべての人にも共通する、誰もがもっている思いでもある。それを表していくこと。これを歌っているベテランの歌手たちも、おそらくその時だけの描きが最終形としては思っていない、プロセスであり、この先も様々により天を目指し描いていくのだろう。

曲の流れがとても歌詞に結びつき共により心情を表していく。主人公の葛藤のようなものや熱情がより天へと叫び仰ぐように上に行きたいと願うエネルギーがサビにどンドン現れていく。大きな大切な言葉に高音のロングトーンがあわさることでよりそのようなエネルギーが強くなる中、最後の高音を te (あなた) で、そして終わりにもう一度 Dio come ti amo と、この曲が最初から最後まで祈りの中で終えていく。

ドメニコ・モドゥーノ

1966年のライブ録音は、スタジオ録音とだいぶ異なり、パワーがあり、より熱い思い、感情が前にでて、表現がより真に微妙で繊細なところまでも感じられ説得力と輝きがあり、圧倒した。メロディの面で見れば、すこし硬さや語尾がより短くなることもあるものの、一番伝えたいところを大切にしたいためにも、動きをよりつめ気味にし、心情をしゃべるようにしている。その感情とバランス、その間の取り方やちょっとした動き、おき方も、歌い過ぎず、しゃべるだけにならない、自然に巧みで、リズムの中で、こういうバランスがとれることは、やはりすごいと感じた。肝心なところをより出すことで曲に一層エネルギーが生まれている。大きく美しい声の歌手が多いイタリア人の中では、そこまで目立つ方ではないのかもしれないが、やはり声が日本人からみたらとても強く体から出していることが感じられる。この曲の作者でもあり、伝えようとしていることが豊富に感じられ、その素直な輝きが多く観客を魅了しているのが、曲のラストまで白黒の映像をみても強く感じられてくる。

ジリオラ・チンクウェッティ

おそらくドメニコからはこの曲について多くを学んだことが両者の1966年のライブ録音を聴いて感じられてくる。二人の全体的なアプローチは似ているところも多いが、やはり印象はとても違う。サビは高音をほとんど伸ばさず、次のフレーズへともものすごく前倒しにし、ほとんど音を伸ばそうとせず、彼女が歌いやすいように仕上げている。

素直で透き通った可憐な声で、とくに A, B メロなどの曲の何気ない部分にも、彼女にしかない特有の繊細なやわらかい表現やニュアンスが魅力で、聴き手の心をそっと温めていく。

ミーナ

ミーナはピカソのようだと思う事がよくある。実際に、どちらも原型をそのまま描くのも、大変上手いが、歳月を重ねて、より表現をその時その時、気ままに楽しむこと、新しいひらめきを大切に、どンドン形を変え、聴き手を見る者を驚かすこと。ミーナは、この曲でも、最初の数フレーズから彼女の独特のスタイリッシュな空間が広がっていく。高音のロングトーンもよく入り、気持ちよいほど

sample

よく伸びるし、とても余裕であるが、後半になればなるほど、幻覚のような壊れていくようなスタイルに入り、強烈な前衛な描きになってきて、聴き手が着いていか行かないか大きく分かれてくるかもしれない。しかし自分はこう描くという強さや素直さ、恐れのないさはやはり美しく面白い。

イヴァ・ザニッキ

ミーナのように、彼女もこの中のアーティストたちの中では声が楽器として大きく余裕があり、サビの高音ものびやかでヴォリュームたっぷりに描いている。他の曲でもよくしている彼女の特徴のひとつに、とくにこの曲のサビの手前くらいから頻りにやっているのが、ロングトーンが入るところ、伸ばせるところをたっぷり伸ばし、その波にのせて、次のフレーズへとノンプレスで一気にいき、よりそのロングトーンにあるイメージや大きな波をハイライトをさせ、熱く高揚する描きをしている。特に高音のロングトーンが入るフレーズの末の言葉は、vero, mare, cielo, sole, amore (真実、海、空、太陽、愛)そして最後に te (あなた) と大きな言葉が続くので、そういう技量とイメージでダイナミックに伸びやかにいけるのは、彼女の大きなすばらしい特権であると思う。

パオラ・タルチ

最初、聴いていて、なんとなく男性の歌手かと思っていたが女性であり、独特の魅力を感じた。フラメンコ歌手のような、飢えて発狂するような強烈な情熱が、胸を掴んでくる。感情をむき出すバランスが巧みで、繊細で斬新な仕上がりに、爽快感を覚える。ここにあげたアーティスト全員そうであるが、それぞれにすばらしい才能と個性が備わり輝いている。

トレスン課題曲 Vol. 8 (C020, C021) by Student
いろんな歌手で同じ曲を聞き比べる <youtubeで聞けるかも>

「con te partiro' タイム・トゥ・セイ・グッバイ」 C020

一人していると地平線を夢見て、そして何も言えなくなってしまう
あなたがここにいなければ太陽もなく、部屋は明かりの消えたよう。

あなたが火をつけた私の心、窓から皆に見せてあげて
そしてあなたが道端で見つけた光を私の中に閉じ込めて

タイム・トゥ・セイ・グッバイ
見たことのない、たずねたことのない土地
今こそあなたとそこで暮らそう
あなたと旅立とう
船に乗り、もう無くなってしまった海を越えて

一人していると地平線を夢見て、そして何も言えなくなってしまう
あなたは私の月、あなたは私の太陽、私と共にいる

タイム・トゥ・セイ・グッバイ
見たことのない、たずねたことのない土地
今こそあなたとそこで暮らそう
あなたと旅立とう
船に乗り、もう無くなってしまった海を越えて
そしてあなたと共にその海に再び命を吹き込む

(BV-lab 訳#Δ)

1. 歌詞

A
ゆりかごみたいにあなたに甘えた日々
旅行カバンへと詰め込んで船に乗る
光の消えた街

B
見つめ合うまなざしがしゃべりすぎ
言いかけた言葉を汽笛がさらう

C
Time to say good bye
海にさす陽に
祈りをささげて
空を見上げる

D
さようならと
船は岸を離れて
記憶の波間を
永久にさまよう

2. 構成

A+B+C+D

3. 意図・表現

Aでこの曲のテーマを想起される感覚をDで増幅させて伝える。Dを効かすためにCの部分で各フレーズの違いを見せて展開を伝える。各ブロックの音色のイメージは、A: 激しさ、不安定、回想、B: 落ち着き、現在、夢、柔らかさ、C: 飛翔、決心、D: 情熱、強さ。

A「ゆりかご」の「ゆ」で鋭く入り、「みたい」の「み」で少し踏み込んでたたみこむように「あなたに」まで進み、「甘えた」でややスピードをおとして「日々」の「ひ」で大きく踏み込み、「ひ」に激しさの音色を、「ひ」に回想の音色を与える。「旅行かばん〜乗る」も同様。

C 4フレーズで起承転結を示す。Time to say good byeはTimeでできたスピードとフレーズの線をキープしつつ、「good」で大きく踏み込んで「good bye」に音色を集約させる。「海にさす」は「海に」の「み」に音色を集約させ、「祈りをささげて」は「い」に集約させる。

D Cと同様だが、「永久に」でためて「さまよう」の「よう」で大きく踏み込んでエンディングを示す。(YM)

「遥かなるサンタルチア」 C021

1. 歌詞

A
遠い海へと出てゆく船の
上で歌うナポリの娘

B
港を出れば月の光に
船の上から遠くナポリが見える

*サンタルチア
別れゆく寂しさ

sample

C

運を探しにはるばる来たが
月の光に今は見える悲しさ

**サ ンタルチア
別れゆく寂しさ

(徳永 政太郎訳)

2. 構成

A+B+C

3. 意図・表現

淡々と情景を語る中で感情が静かに高ぶっていく様子を描く。
長く住み慣れた土地を離れていく切ない感情を伝える。
語りの部分は出だしの音色をキープしつつ曲のリズムに合わせて
言葉を置いていく。
感情を表現するのは「港を〜光に」と「サンタルチア」。
「港を」の「み」で切なさの音色に変え、「出れば」の
「ば」をややフラット気味に入り、終止で響きを胸から
頭の方へうつして音色を変化させ、切なさを表現する。
2回の「ルチア」で愛する土地への呼びかけを行うが、
最後の「ルチア」に切ない想いを集約させる。(YM)

声と歌のためのヒント Z0003	Ei Fukushima
現代ヴォイストレーニング論	No. 028

120521 W5

○理想の声

最近ある役者と邦楽家の席に招かれ、お話をしたことを取り上げて
みます。私のヴォイトレに置ける立場や、考えたことをまとめてみ
たからです。

「ヴォイトレは、声楽とどう違うのか」ということから、始まっ
たのですが、声楽の定義は、これも人それぞれですから、ここでは
触れません。私は新刊でも明らかにしているので、それを参考にし
て下さい。(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」)

また、ヴォイストレーニングという定義についても同じです。私
がヴォイストレーニングで用いようとしたものは、声の一瞬を、理
想として通用するレベルに高めようとしたものでした。一言で言う
と、まさに「一声」、これだけで、プロたるものの声を示そうとい
うことです。これまでにそんなことができるのかという人は、そう
いう声を聞いたことがないか考えてみてください。いわば、ことば
として意味をもつ以前の声です。

一瞬にできないもの、示せないものは、3分以内で歌にも使えな
いというのが、当初の私の見解でした。もちろん、一声、一フレー
ズでも、まして、一瞬で、もたなくても、セリフや歌はもちます。
プロはそこだけで見せているのではありません。

また、その「一声」といっても個人差があり、私は誰にも共通の
一声(見本として、特定のプロや、あるいは福島自身の声を元にす
る)を目標にさせるつもりは毛頭ありませんでしたし、今もありま
せん。そのために、理想の発声原理として「体―息―声の結びつき」
と、「声そのもの」を同格で見っていました。その人にはその人なり
の発声があり、バランスがあるということです。

ところが、そこにトレーニングということが入ることによって、
このバランスと部分強化ということでの優先順位や価値観が生じ、
いろいろと複雑になるのです。さしあたって考えるべきことは、次
のようなことです。

1. その人にとっての「理想の声」というのはどういうものか(一般
的な「理想の声」とどう異なるのか)
2. それは、どういう状態や条件に支えられているのか
3. 条件に対して、補ったり、強化したり、新たに獲得する範囲とは
何か
4. 表現における必要性からみた状態と条件について、どう考えるか

この前提として、声を鍛える、磨く、変えることの可能性や限界
への追究です。これは声の音色そのものの変化と言えるでしょう。
それについては、ほとんど何も明かされてきていないのです。

○レベルIのヴォイトレ

一般的なヴォイトレは、声の使い方を変えて、声域、声量(共鳴)、
ロングトーンやレガートなどを目指し、整えていく方向で行います。
そのために表現や発声器をの変化させ、より効果的に声か響くよう
にすることが多いです。便宜上、これをレベルIとします。そのためは、
生声である発声に対し、喉を外して、いかにカバーするか、
というようなアプローチがなされます。ポップスのヴォイトレ、プ
ロデューサー、演出家、作曲家、プレイヤー(特にピアニスト、ス
トリングス)、カラオケの先生のレッスンは、まさにこれにあたります。

そこは、経験がある人、勘のよい人や、条件がそれなりに整って
いる人なら、レッスンを受けなくても結構できてしまいます。お笑
い芸人の物まねでも、私が感心するほどの人もいます。日本でのコ
ーラス、ハモネプ、合唱団、J・POPS、オールデイズ、ジャズ、シ
ヤンソン、民謡歌唱あたりの歌手を思い浮かべてください。声は軽
く、浅く、頭声共鳴がよく、高い声が出しやすいこういう人などを
もっぱら教えているトレーナーにもあてはまります。

これが主流になったのは、初回のレッスンからすぐに効果が出て
わかりやすいからです。1,2回あるいは1~2年間という短期におい
て、最もわかりやすく、ローリスクなトレーニングともいえます。
リップロール、ハミングなども、このメニューの定番です。

ただし、これらはわかりやすい声域、高音域に焦点があたってお
り、音色は大して変わりません。声量は共鳴がよくなるくらいでし
ょう。トランペットで言うと、ラッパの先を広げてみるようなトレ
ーニングといえるでしょう。

日本のポップス、アナウンサー、声優あたりで、盛んに行われて
いるものです。呼吸や姿勢も扱いますが、表面的な形で、ウォー
ミングアップ程度に行われているだけです。本格的な習得にはな
かなか至りません。その差は日本人の高音と外国人の高音との違い
に顕著に表れています。

そのトレーニングの結果は1~2年くらいでは別のトレーナーの
もとに行くと、どのトレーナーにも、「基本ができてない」と言う
(言わなくても思われる)くらいです。(この次元ではレッスンし
たにも関わらず、その判断もつかないことも少なくありません。困
ったことにこのレベルが日本では多くのトレーナーの目標になっ
ています)巷では、こういうトレーニングがヴォイトレでもっとも
一般的になっています。

バランスを整えるということでは、海外のトレーナーも同じよう
なことを導入や仕上げ段階として使います。私からみると、それは
日常の基礎レベルの高い欧米人のシンガーには合っています。その
ギャップは、次のIIのレベルで補う必要があります。

○レベルIIのヴォイトレ

レベルIIは、日本人の日常や、平均的な器から、はみ出したトレ
ーニングといえます。日本では声楽か役者の、ややハードなトレ
ーニングにあたります。

1. 喉そのものを変える

sample

2. 表現、強いインパクトを目指す

3. 体、呼吸、共鳴、その結びつきを変える。

やり方、メニューや優先順位は違っていても、結果的にこの3つのことを相乗効果として、求めるものです。あるいはこれは、長年の舞台経験や日常のトレーニングの成果として現れているほうが多いようです。

役者は1, 2がアプローチ、声楽家は3からアプローチして、トータルとして1~3が変わっていくようになります。レベルIよりも全身(トータルでの)感覚が強いのと音色が深まる(芯のある声)となるのが特色です。

最近、科学的(生理的)な知識をもって、筋肉レベルでアプローチするトレーナーもいますが、それは、レベルIでの、喉の状態をよくすることという、かなり限定されたなかでの効果しかでないと思っています。

根本的には、喉をほぐさなくてはいけないようになっていること自体を解決しなくてはならないのです。トレーニングとみるよりは、治療とみるべきでしょう。私は、ポリプや結節などの医者の手術でさえ五分五分、何でもすぐに処方すればよいとは思っていません。発声はもちろんのこと、体や心、日常生活そのもの、あなた自身の環境や習慣を変えていくことが、大きな課題と思っています。

しかし、そういう処方ですぐに直して使いたい人が多いのは事実です。そういう人は、それでもよいと思います。(大した変化は起きないでしょう。ハードに言えば同じことが起きるので、少しずつ使わないようになって表現の可能性も失っていきます)心身は、部分だけで処方してもよくなりません。

多くの人は喉が原点だと思って、そこの問題だと考えるのです。最近、喉が弱い人が多いので、そういう傾向が顕著です。しかし、喉が弱いなら、鍛えなくてはいけないのです。それをどうこういっても、少しよくなったり、また少ししたら悪くなり…です。そこで一喜一憂しても仕方ないです。(これは私でなく医者の大先生お二人からの意見です)

それでは1日1回の舞台、2, 3ヶ月毎日の舞台に耐えられる日はこないでしょう。

このレベルIIで全体的に調整しつつも、結果として日常の枠を破りましょうというのが私にとっては最低限、トレーニングというのに値します。これまでのあなたの日常での限界、日本人の限界を、知らず知らずに、外しましょうということです。(ここでは声についてだけで述べています。)

○レベルIIIの声

レベルIIIでは、世界というより、人間としてのベースを掘り下げ、深めていくために、結果としてみるだけでなく、最初からプロセスを、意図的にトレーニングしましょうということです。これが私のプレスヴォイストレーニングの主旨なのです。

本来の素質に恵まれた人はIIで充分、さらにそれを超えなければなりません。もっと恵まれた人はレベルIで楽しくやるのか、目標レベルを最高にあげて起死回生でここからやるかというところでは、

表現も、一流になるなら、時代、国を越え、普遍的に通じていくものになります。基礎というのも人間の体を掘り下げたら、同じく時代、国(人種)を越え、共通になります。上を表現、下を基本として、その枠をIは上下にレベル1メートル、レベルIIは10メートル、レベルIIIは100メートル取っているようなものです。

だからといって、プレスヴォイストレーニングが独創的で、すごいといっているわけではないのです。といて、リズムでいうと、Iは楽譜で学び、IIはフィーリングで踊りながら振付の中で学び、レベルIIIはアフリカやラテンの国で生まれて育ったら身についた一ということ掘り下げるようなものです。つまり「日常性の最大

化」ということですから、方法やメニューなどを問うているのではないのです。

スポーツなどで、これまでも例えてきました。バッターなら、レベルIは、ワンポイントアドバイス、すぐにできるくらいフォーム修正。

レベルIIは、バッティングマシーンでのトレーニング。

レベルIIIは、重いバットを振るとか、あるいはランニングや筋トレにあたるでしょうか。

これは、ステージ、舞台での、非日常を日常にする、その人にとっても注意としてのレッスンか、トレーニングをチェックするレッスンか、日常をトレーニングに取り込むレッスンかの違いです。

先日、ある合唱団の先生が、「リズムは体でとると遅れるからイメージ(頭)でとれ」と教えていました。こういうのは正誤でないのです。体感、イメージ力で、頭ではないのです。現にその先生自身は、体でリズムをとっていました。そこまでには何年かかるから演奏会に間に合いません。普通の子の体や感覚はまだまだ鈍いのですから、こういう指導がマニュアルとしてはよいともいえるのです。でも、こうした期間限定ばかりで仕上げようとしているのが、今の日本の大人です。中高校授業の合唱団は期間限定ですから、これはこれでよいのです。

○声の表現力

私は、今の日本のプロレベルのオーディション対応の歌唱やセリフまでは、レベルIIで充分と思っています。しかし、その型を破り、個性にして、その人以外のオリジナルのフレーズで勝負するならば、IIIレベルに達することが必要だと思っています。つまり、「歌手なら、しゃべるように歌い、役者なら歌うようにしゃべれる」ということです。

ですから一般的に、多くのヴォイストレーニングの受講者が、いかに、「歌うように歌おう」としていきよくなるのを見と残念です。日本のミュージカルの歌のように、どうしようもない違和感を感じるのです。その世界に入ったとたんに、置き換わった目標がミスリードしてしてしまうのです。

私は、演出家の作品としての良し悪しとは別に、個としてのアーティストが表現しているものを見ています。表現としての声、ことば、歌をみています。こういう声の問題が半分、いや10分の1くらいですが、あとは独創性、つまりは思う、感じる、考えるということの集大成なのです。

私のレッスンでは一フレーズをやると必ず、どう思ったのかを確認します。一人で判断できる力をつけるためにです。その実習を通じて、私の意見も参考しつつ主体的に考えられるように育てています。

言葉に頼らなくても深く感じるべきですが、言葉にしてみないと、積み重なっていくことが難しいからです。研究所ではトレーナーにも「言葉で示すこと」を奨励しています。

一流の歌手は、声に表現力をもたせています。そこには表現、イメージのレベルを上げなくてはなりません。これは声の力とともに上がってくるのが望ましいのですが、クラシックならともかく、今のポップス歌手や、その初心者はそれを待たずに先に先にとってしまうのです。

鍛えて磨いた声、その共鳴、輝きを作品に、全身(全霊)でそのまま使うのはオペラ歌手です。ポップス歌手、役者は何でもありです。しかし、声として共通する、表現の核、中心を掴んでいくのが、本当のヴォイストレーニングと考えています。そういう核となる声、中心の声を、「芯のある声」という言葉で表しました。これはジャンルを選ばず、全身全霊で表現し切れる声です。

若い人に全身から全力で声を出した経験が与えられていないことが、日本の声力の更なる低下をもたらしています。歌唱やセリフ、いや、発声の前に、声というものの、もっとベーシックなところで

sample

の、トレーニングを行う必要を、私は提示しているにすぎません。それが必要な理由はオリジナルなフレーズとして使うためです。そして、それは自由な声の条件として必要なのです。そこでさらに、外国人ヴォーカルレベルでのフレーズ処理からメニューの材料をストレートに与えてきたのです。イメージ力では慣れてきます。しかし、声がイメージに伴わないのです。

○基礎の基礎

私が再三、述べてきたことは、きちんとやりもしないで、その成果を云々したがる浅はかな風潮への批判です。「理論や理屈は、中途半端に持つと、却って害になる」ものです。優れたアーティストやトレーナーの教則本はありますが、私のように、あらゆるケースを想定、反証、チェック、フィードバックして、書き直し続けている人は多分、いないでしょう。全ては仮説、試行錯誤であり、私としても、完成などはないと思っています。

ときに誰かに「これが正解」と示されても、それはその人の、自分のトレーニングや自分の周りで適用した例でのサンプルにすぎません。

一流の音楽家であれば、生涯にわたり、自分を研究し、発声も練習方法も変えてきているのです。(スポーツ選手でさえ、たびたびフォームを変えるのです)

私の考え方や理論も、これからも変わっていくと思います。ただ、その感性や本質をみるところではあまり変わらないものです。そういうものは、その人が20年、30年やり続け何を残していくかで、みていくしかありません。

今の私の研究所は、今の時点(これまでの研究所の歴史上)で最もトレーニングもトレーナーも充実しています。また、いらっしゃるアーティストもいろいろですが、医者などからの紹介の方をはじめ、異分野の方々がたくさんいらっしゃっています。いつも述べるように、対象の広がりには、こちらが追いつきません。だからこそ、いつも大切となるのは基礎の基礎なのです。

レベルI、II、IIIというのは、レベルが上がっていくのはなく、必要性が上がっていくのです。つまりIIIがIレベルというのではなく、最も基礎の基礎ということなのです。

○感覚と感性と自立の覚悟

なお、声の器作りとして、強い息や大きな声、深い声などを模倣しようとして、急にたくさんやったり、休みを入れずにやったり、発声の原理にあまりに反することをやると、声が潰れるリスクが高まります。これは、トレーニングとか、メニューとか方法以前に、当たり前前のことです。

感覚や心身をトレーニングするにも、「今の自分の発声の限度の把握」という、常識的な判断は欠かせません。こんなことまで言わなくてははいけないことが、今の日本での、声に関わる人たちのレベルの低下を示しています。

かつては、もっとも無謀と思われる悪環境での大声トレーニングでさえ、そのトレーナーや受講生はもっと鋭い感性で、喉を守っていたと思われます。なかには無神経なまま、痛めた人もいるでしょうが、そうして覚えていったのです。そう、感覚、感性は鋭くあるべきです。そうでなければハードな条件を課して、それを得ていくことです。

今の私の個人レッスンで発声の判断はどこのトレーナーよりも厳しいはずですが、昔は、誰もが自分でわかるまで待つレッスンをしてきたものです。そういうアンテナの感度や、その感度の高まりを保つのは難しくなりました。

私のレッスンは、5分間もあれば全て示せます。ただ、その5分間のうち、たった5秒のことが、5年、10年の課題でもあるのです。呼吸も、体も、筋肉も、全身のバランスやセンサーも、共鳴もそれ

それに整わなくては実現しません。そもそも何かが、そこですぐに実現できてしまうくらいの基準では、プロのレッスンにならないではありませんか。

再三、述べてきましたが、私のレッスンやブレスヴォイストレーニングの方法、メニューというのは、他のトレーナーのように、特別に決まった形で存在するようなものではありません。全て、相手に応じて変化しています。材料は何でもかまいません。どの母音、子音でも、どのスケールでもかまいません。あなたの歌のフレーズ、セリフの一言でもいいのです。それだけに5年、10年、育成し保てられる基準があります。

できないときには一つのアプローチの技術として、優れた一流のアーティストの声を後追いでいくのです。そういう感覚や心身、発声の原理の獲得を目的に、ということです。彼らの日常を、非日常にしている私たちが拡大して取り込み、日常化していくということです。その考えが、ブレスヴォイストレーニングであり、私のトレーニングです。

レベルI 基礎

レベルII 結びつき

レベルIII 表現

一つのやり方、方法、メニューでなく、多様な方法、メニュー、やり方、プロセスがある方が、豊かな世界だと、私は考えます。問題がどんでん返ってくるからこそ、克服する力もついてくるのです。

でも今の日本人はその前に、どのやり方が正しいとか、自分に合う方法やトレーナーは誰か、とくすぐりに決めたりします。そして、それ以外にも何か問題があると、すぐに解決という名のもとに排除したりします。そのために人が少々上手くなるだけで、育たないのだと思います。(問題は成長する限り続いていくのです)

本人もトレーナーも、早くうまくなるのを目指しているからそうなるのは当たり前です。もっと根本的、本質的、その人の生活や生き方から、出てくるものがあるのです。それを凝視することです。

私には、日本の音楽や歌が、まるで、戦後アメリカに守られて、そのために自立も覚悟もない、自分の意見も作れない、言えない、出せない、リスクを引き受けられない、今の日本人のありようとダブって見えるのです。

「自分の歌を歌おう」これはもう10年も前に私の出した本のタイトルです。未だ何も変わっていないように思います。

○ブレスヴォイストレーニングのメリットとデメリット

さて、レベルI~IIIを捉えていただくと、私のブレスヴォイストレーニングが、世界対応のトレーニングとわかるでしょう。世界に通用したいという人が何人か来ました。それはまた、いろんな面で、ブレスヴォイストレーニングの可能性と限界をまじまじと見ることになりました。それとともに自分自身の条件をも省みることになったのです。

ここまで、「トレーナーの選び方」などで述べてきた、他のトレーニングやトレーナーのことを、私自身にも当てはめて、その良し悪しを考えざるをえなくなったのです。その前提として、トレーナーやトレーニングの基本について、私の「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」(音楽之友社)を参考にしてください。(ここでは私自身のことはあまり述べていませんが、この本には至るところに私を私にらしめた、私の声を声とならしめた、背景が述べられています。)

一声でみせる見本、(手本がサンプルかわかりませんが)鍛えられた声の一つの叩き台としての、私の声を述べます。

sample

さらに10年前のトレーニング以来、これに並ぶ、あるいはより優れた人の声も、同じレベルの声として併記します。

これに声としては異なっても、音楽を司るのに並々ならざる表現力やコントロール力をつけた声を、歌唱、声として加えます。

いわゆる、私が歌手の声として参考にしただけでなく、プロ歌手のプロの声として「レッスン曲史」などで紹介している声色、役者声も共通しています。他にもトレーナーや声楽家も若干います。

何をもってプロの声とするかの議論は不毛です。それぞれの分野で活躍した、プロの人の持つ声でよいのです。

いつも私はこれからトレーニングをしていく、トレーナーとしてのスタンスでいうのにすぎません。それぞれに違う声があり、それぞれに与えられてきた声を、目一杯使うところに技術もあるのです。ですから私や私の示す人たちに、あなたの声似ているのかどうかは考えなくてもよいと思うのです。

○声を決める要因と真似

声を決める要因は、たくさんあります。ここでは楽器である、体を中心にみていきます。これは、それぞれに組み合わせさせて声を決める要因の一つであり、これで全て決まるわけではありません。

1. 身長、体重、胸郭、頭部—頭蓋骨、
首の長さ、太さ—喉頭の大きさ、声帯（筋）、
輸状甲筋、輸状被裂筋
2. 表情筋、呼吸に関する筋肉
3. それらの使い方

以前から身長の高い人（首回りの太い）は低い声、という俗説がありました。男女の喉頭（のど仏）の違いで、声帯の長さなどの差による、ほぼ1オクターブの差は、確かにあります。体格による声の違いは、決して無視できません。でも、大男でハイトーンの名人もいれば、小さい女性でヘヴィな声を出す人もいますので、それで全てを断定することはできません。

育ちでの発達の違いや、言語や文化圏の違いも抜きには語れません。まして、発声には本人の性格や、気質、心情、感情、表現の方向性まで、複雑にからみあっています。

そこから私がアドバイスすることは、「他人の持つものに憧れるのではなく、自分の持つものを伸ばしなさい」ということです。そのために他人を知る、他人に学ぶというのはよいことですが、他人の真似が目的になると違ってきます。相手が優れているほどに、そこから自分の限界が来るのは言うまでもありません。（あなたの見本、憧れる声かトレーナーの声と似ている場合のメリット、デメリットは、以前も詳しく述べたので省きます）

一流のアーティストといっても、あまり真似ない方がよいタイプもいます。人間離れた喉を持つ人も多いだけに、そこは、よく考えないとなりません。例としてはサッチモ（レイ・アームストロング）など、白人が真似をしても壊したアーティストという人は、日本人に勧めるわけにはいきません。（研究所でもヘヴィな声やハスキーな声、たとえば、ロック以外にフラメンコなどを求めにくる人もいますが、真似から入るのは禁物です）

○私の声の歴史

父は私より少し身長が低く、私より少し高い声をした人でした。純粋な関西人と言うことも関係があるでしょう。私が今の声をメインにしたのは20代後半くらいからで、自分でも歌から日常の声に切り替わったと感じました。これは仕事上の理由で、体からの声を使わざるをえなくなったのです。1日8時間近く、ぶっつづけで声を出す毎日が、私の声を変えたというよりも、選んだのです。喉でつぶして出さなければ、体で支えないと、日夜連続した発声の必要性に耐えられなくなっていたのです。

こうして選ばれるのは、その人にもっともよい声とは限りません。むしろ、強い声、耐久性のある声です。非日常が日常化したため、そういう高度の使用上の必然性から声が変わっていくのです。そこまでトレーニングにおいて体全体でなんとかコントロールしていた声に、いつも話す声もシフトしたのです。

喉は全く疲れないが、体が疲れる。しかし、体が疲れても、喉に負担がこないし、その分、支えが強くなるという、よい意味で身につくローテーションがきたのです。（これを一歩間違えると、こわしては休めて直すという負の循環になります。）これは大声トレーニングや、ハードなトレーニングで、声を手に入れている昔の歌手や役者と、かなり似たプロセスだと思えます。

○喉の弱さとメンタリティの問題

ですから、研究所での当初のトレーニング、1990年前後は、プロに対しては調整や共鳴、アマチュアに対してはコピーから行っていました。これには、本人の資質と勤の鋭さが成否を分けます。今のマニュアル漬けのレッスンやトレーニングとは大違いでした。

武術が武道となり、健康法となるのはよいことです。しかし、その健康法で実戦を戦えると思っているようなのが、今の声のレッスン市場のように思われてなりません。それではピアノの演奏中、ピアノのタッチにばかり気がいって、指と鍵盤との角度ばかりを気にしているようなものでしょう。

私の研究所は、声の病人からのリハビリの人も受け入れています。そういう人以外にも、一様に、自分の声の仕組みや喉を気にするようになったのは、私たちヴォイトレに関わるものの功罪、メリット以上にデメリットをもたらしたといえるのではないのでしょうか。

少なくとも私やこのトレーナーの喉は鍛えられた喉です。その形成のプロセスや、本人自覚はそれぞれに違いますが、普通の人の何倍もの声を集中して使ってきたのです。（レベルⅢ）

なのに、すぐにそうならないからと、医者やトレーナーを巡ってばかりいる人が、増えました。そして、そのメンタリティの問題を、医者とはもかく、今のトレーナーは助長しているようで気になります。

私のようになりたいたいとか、追いつくためにハードにやるといふのは別です。世界に追いつくつもりがない人はハードにやらずともよいと思いますが、ポジティブに目的を高くとる方が、効果が上がります。かなう、かなわないの前に、そこは眺めがよいのです。世界を目指せば日本では通用する、ということで結果がでればよいのです。

ところが理論派のようなトレーナーほど、皆さんの弱点が喉であり、そこを克服しなくてはならないようなことを述べます。普通なら、そういうことを言われても笑って離れたらよいのですが、そういうところに行く人ほど、そういうことをすごく気にするメンタリティを持っているものです。

プロのヴォーカルになるために、まず医者に行くのは、天才か、全くの的外れの感覚本位の人です。（私は誰でもいろんなチャレンジをすることや、喉の健康診断のために医者に行くのは賛成しますが）少しトレーニングしても喉がよくないと、すぐに医者やトレーナーに依存してしまうようになります。果ては、「自分の喉は、人と違って弱い、よくない、変わっている、だから直さなくてははいけない」などと思いつめます。

○頭より体

整体やカイロプラティクスで日頃のストレスを取っている人に対して、私はそれでいいと思っています。プロのスポーツ選手やアスリートなら、専門のフィジカルトレーナーをつけていますね。声

sample

はメンタルとフィジカルがとても関係するものですから、そこで取り組む姿勢を間違っただけではよくありません。

私が、ヴォイトレよりも体作りや柔軟を勧めることで解決した問題は少なくないということを知っておいて欲しいものです。ジョギングや、ジムでの柔軟、ヘッドスパやマッサージだけで、声がよくなる人は、たくさんいます。

逆に、理論、理屈で喉にせまるとよくない結果となるのは「喉で声を出すな」という、広く使われている教えからも明らかです。知るととらわれてしまうのが人間です。というか、そういうメンタリティを持つ人です。

私も多くの本を世に問うていますから、読者がたくさん来ます。

「レッスンでは本のことは忘れてください。」

「頭をからっぽにしてください。」

「1、2年に一回、頭をまとめてたければ、そのときに読み返してください。」

それでもよいのです。

いつも自問してみてください。毎日30分も歩いていないのに、階段を上がって足が痛ければ、骨や筋肉がおかしいとか、歩き方が変だとか、マッサージしようとか、医者や整体師に行こうなどと考えないことです。それよりも少しずつ無理なく量を増やしていくことです。毎日2時間一万歩、歩くことです。

○国際的にタフでない日本人の声

さて、ヴォイトレの話に戻ります。日本人の喉と声の可能性、これは、私は、英語の発音の専門家と本を書くほどまでに、比較して考えてきました。昔なら、日本人の身長の高さやモンゴロイド系の平坦な顔が、欧米人に引けをとっていて、それゆえにできない、と言う人がいました。今だに体格に差がありますが、国際的に活躍しているアジアの人をみると、これらは全く条件としての差にはならないと思います。

ただ私にとっては日本人のダイエット体質の傾向、首もひよろり、小顔で、体力、精神力（ハングリー精神）の衰えていっている方が気になります。

先に声のことで述べましたが、タフさが支えるものであるからです。心身の問題は、見かけで大きくなった日本人に、より大きな弱点として、突き付けられているように思うのです。さらに表現の必要性や表現法も、アーティストの方へは向いていても、声そのものに向いていないことは、昔よりも声の弱体化の大きな要因なりつつあります。

- ・日本人の作家、詩人は、大衆の前では、あまり朗読しない。
- ・ホテル、レストランのブッフェから歌い手が消えた。

昭和の頃はラテン、カンツォーネ、カントリー歌手がいたし、クラブ歌手、流しの歌手もいた。

・全世代に共通する歌がなくなった。ラジオ、テレビからネットへ移っていった。

歌の地位の凋落は、世界的な傾向でもありますが、私は、日本では、光GENJIがレコード大賞をとったあたりを、ターニングポイントとみています。アメリカも、マドンナ、マイケル・ジャクソンの頃までの全盛期を思えば、現在の歌手の社会的な影響力は、はるかに限定的です。

とはいえ、世界各国とも、アーティストの歌唱や、声の表現レベルは、それ程、落ちていないのです。その中で日本だけは、フルダウン、ヴォーカロイドの「初音ミク」に、将来を委ねるしかないのでしょうか。

振り返れば、私が少年の頃は、今ほど手軽に、面白く遊べるものが多くなかったから、スポーツや歌を楽しんだのかもしれない。野球や相撲やプロレスも昭和のものだったのかもしれない。演劇

も、不条理劇やアングラなど難しいもの、向こうから説いてきたり、問いかけてくるものは姿を消し、誰でも楽しめるミュージカルなどの、エンターテイメントに主流が移りました。しかも、ミュージカルなのに視覚効果が第一で、音や歌の扱いがぞんざいです。

誰もが背伸びすることに憧れももたなくなり、等身大のコミュニケーションに満足しているようです。宝塚から、劇団四季、そしてAKB48という流れが、私には、空虚に見えてしまいます。

大正から昭和にかけて、日本にも大人の文化があり、大人っぽく、難しいものに憧れました。そういうもの挫折(?)の中で、“かわいい”ロリータ文化は、アニメ、漫画、ゲームと、世界に発信できる日本文化となりました。Cool Japan、私たちは、日本人は大人になりきれず、ピーターパンの理想国家を築いたと評価しています。世界の動乱の中で、この70年近く、日本は安穏として、ガラパゴスというより、ムーミン谷だったのでしょうか。

a. 本人の声—体、日本人

b. 表現の声—時代、日本

この2つについて論じるのは、またの機会にします。ただ私の根本にある問題意識なので、これからも至るところに出てくると思います。

○胸のハミング

10年ほど前から、私は、日常の声、胸中共鳴での発声、声の芯、ポジションなどに、高い声が出せなくなると、こたわらなくてよいし、メニューから、飛ばしてもよいと加えました。

これは日本の歌手、トレーナーにそのタイプが多くみられるからです。つまり高校生くらいから、高いところはうまく出て、そのまま身体にはつかなかった、プロ歌手にならずにトレーナーやカラオケの先生になってしまった、というタイプです。これは喉、声帯、呼吸が高声に、うまく対応してしまいすぎたのです。

落語家や役者にも、このタイプはいます。見かけよりもずっと声が高い人です。おネエ系の人の中にもいます。声が不自然なのですぐにわかります。元々、持っている資質もあれば、育った環境や性格においても、声を高めに使っていた人にも多いです。こういうタイプは、それゆえに、太い声、低い声に弱いのです。

男性は女性域で弱く歌えるけれど、その逆は難しいし無理です。また、バス、バリトンが、音色ということを問わなければ、テノール域まで声が出せないことはありませんが、テノール/バスの音域は無理です。バイオリンとピオラを考えてもわかります。高い声を低くするほどには、低い声を高くするのは難しくありません。(というのは、声帯の発声原理からも明らかです)

昔、高い声はいろんな人が出すが、低い声は大きな背のある人が出す、というように言われていたこともあります。つまり、高音は技術で、工夫しだいで、出せる可能性が大きいので、ヴォイトレの目的になりやすいのです。

一方、低い声は、人により限界があるので、あまり使えません。もとより、歌は高めにシフトしていくものですからなおさらです。

2000年以降、カラオケの市場の発達と、小室プロデュースを中心とするJ・POPSの高音化が、この傾向に拍車をかけました。そこいらいろいろと中途半端な理論も出てきました。

そこで、私も、半ば妥協、半ば、日本の業界と個人の持つ資質を優先することにして、レベルIIに中心を移したのです。しかし、それによってBVTそのものが影響を受けることは、それほどありませんでした。むしろ声楽家は、ポップスやジャズ、役者や声優に対処するにあたって、自然とBVTを取り入れていたと、いえるのです。

○バランスと支え、

sample

「バランスは状態であり、支えは条件である」と言っています。低い方のドから高いところのドまでの1オクターブ、その下にソ、その上にソとして、歌唱の基本の2オクターブ(男性)を考えます。(さらに上のドがハイCです)女性は、それを3度下げて、ミーミーミの域にとるとよいでしょう。

男性 ソ、ド、ドーソードーソー(ド)

女性 ミ、ミーラーミーラーミー(ラ)

そして、これを高低(上下)で便宜上2分してみます。真ん中のソ(ミ)で分けてみます。それぞれに、高い線と低い線を、並行して引いてみると、高い線(上線)は細く、低い線(下線)は、太い音色です。その上下の間で、いろんな音色が取れる可能性があるということです。

a. 頭声—頭声共鳴—細

b. 胸声—胸声共鳴—太

と、これを2分するのでなく、これを両極として、この間に、いろんな声のとり方があると考えられます。

私の読者には、私がこのうちの、胸声だけを勧めていると、誤解している人が少なくありません。それにお答えしておきます。

まず、当時も今も、歌は高い方へ音域を取るの、aはカラオケであれ、何であれ、自然と響かせようとします。それがうまくいかないから、そのコツを教えるのが、当時は発声、今はヴォイトレのように思われています。

それに輪をかけて、声楽家の、特に、ソプラノやテノールの先生ばかりの日本では、aが中心です。それは、海外の人や、歌手としての才能があって歌うような人には、bの条件が、ある程度備わっていたということがあります。

自分に備わっているものには、本人が気づかないのです。そこで、本人似たタイプは育てている半面、そうでないタイプには、うまくいきません。Aばかりに偏る日本の声楽の問題は、何人かの声楽家によっても反駁されています。(これについては専門的すぎるので、ここでは省きます)

私も初心者aから入るのは、反対しませんが、そこで行き詰ってしまったのなら、ある程度できているつもりbをさらに掘り上げる必要があるということを指摘しています。

○声域と音色

この頃は、多くのトレーナーが声域を優先します。それは私が音色(以前は声量の延長上においていました)を優先するのは、大きく異なります。どちらがよいとか、正しい間違いではないのです。いろんな方法があつてよいのです。

ここは、私にとっては、役者や外国人の日常の声のレベルに接してから歌唱へ入ることがプレスヴォイストレーニングの肝なのです。

日常の声、「アー」と出す声の力そのものでの差についてギャップを埋めていくことを中心にする。だからこそ、役者も、他分野の人も、早くからいらしていたのです。

次に、本で述べることの限界ということです。高い声(a)の応用については、相手(生徒さん)をよくみなくては、かなりリスクの高いトレーニングとなります。これは本でなく現場のトレーニングに対応することです。

もし私の本やレッスンで声をこわしたり、つぶしたりしたという人がいるのなら、次のことが考えられます。

1. 無理に大きな声を出しすぎた。
2. 無理に高い声(で、大きな声)を出す。(これは私のメニューには載せていません)
3. ほとんど休みを入れずに続けてやりすぎる。

4. 発声そのものを、喉でやっている

どれも私の本やレッスンの主旨と全く違うことです。

喉さえ壊さないのであれば、体や息、喉頭や呼吸の筋肉などのために、一時、若干ハードに使うことは悪いことではありません。

ヴォイトレがあろうとなかろうと、役者なら、舞台上大きな声を出すのです。トレーニングでは雑に急すぎるからよくないのです。感性が鈍いとは、言いたくないのですが、トレーニングの目的と、メニューでやっていることとの位置づけを、しっかりとふまえて行うということが前提です。

こういうことへの注意は、マラソンのためのランニングをする人に、「時間をチェックして」、「信号や車に気を付けて」、と言うようなことに近いのではないのでしょうか。

声を出すことは、全く新しいことをやるのでも、危険なことをやるのでもありません。声を上手く出す、つくらないで自然に出す、よりよくするためにやることです。それをなせ歪ませたり、潰したりする方向へ近づけていくのでしょうか。私は、不思議でなりません。

素人や初心者であるからわからない、というような高いレベルの方法論やメニューではないからです。

もしそうなら、ハイトーンで、複雑なメニューをやらせることの方が、ずっとリスクは高いでしょう。(私のメニューに、そんなものは入っていません)

ただ、そういうメニューを使う人は、メロディやリズムだけとすることで目一杯で、全く声をしっかり出そうとしていないのです。その結果、喉を疲れさせてしまうことになるのでしょうか。

これらは先に述べたI、II、IIIのレベルでの、それぞれの目的のプロセスを、もう一度、考えてもらえばわかることでしょう。(そして、II、IIIが、Iの下積みになっていることも)

Iのことをやるトレーナーが、成果をすぐに上げられるように思うのは、大きな誤解です。すでに上がったくらい効果では、どこにも通用しない、それは、5年みたら、わかります。結局、育たずに、また、一からやり直すために、こういうところにいらつちやるからです。

通用しなかった日常性のところで少々、やり方を変えてみただけで喜ぶ、あるいはそういうトレーナーや、整体のようなトレーナーに依存してしまう。声の調子は、よいけれど舞台上に通用しない、それを自分の素質とか才能のせいにしてしまうということです。

決してそれをメニューや方法のせいにしてしないでください。確かにメニューや方法が悪いのではなく、あなたのスタンスの問題なのです。日常のベターを取り出すこと、使い方のよさでバランスを取ることが最終目的なのです。そこで上達が上がって当たり前なのです。

私がIIIのレベルで課しているのは最悪のコンディションでプロを凌ぐレベルです。こうなると、全く違うのです。

ですから、私は、最初の本から、あなたのレベルの声、ヴォイトレやトレーナーが引き出した、目的とした声が出たところで、どの程度通用するかを知ることから、始めるように言っています。いくら声域がカバーできて、何も変わらないのでは、どうしようもないということ、考えないのでしょうか。

○現実対応

それは、自分の日頃のヴォイトレの声を聞いたら分かります。いや自分の声だからわからない、だからこそ「一流のプロの歌でなく、声を聞きなさい」と言っているのです。このことは「ここがポイント、ヴォイストレーニング」にも目一杯書いています。

そういうことを目指してきた何百人のうち、1、2割の人がやるべきこともやらず、否定する方にまわっていくのでしょうか。(すごく勧の鈍い人以外は、喉も壊していないはずですが) 合わなければ、

sample

やめればよい。というのも責任逃れなので、今の研究所はⅠとⅢの間にⅡを置いています。他のヴォイトレやヴォイストレーナーが、行うようなことのほとんど、研究所の中で併行させています。それは、どれがよいかではないのですが、研究すべき課題でもあるからです。

どのトレーナーも自分のやり方に自信を持ち、こだわっています。だからこそ、他のトレーナーの方法に否定的になります。私も最初、始めた時はそうでした。しかし、結局、結果は、いらっしゃる方の欲するものが手に入るかどうかなので、持論を押し出すことはやめています。

音大受験でも、ミュージカルのオーディションでも、それにパスすることが目的なら、そこにレッスンをシフトして、対応するようにしています。

トレーニングにあまり一つの色がつくのはよくないのです。全てはその人のものとして、出なくてはならないのです。そうしないトレーニング、歌や発声にトレーナーのトレーニングの形が、あまりに、そのまま出ているものが多いから、私はよくないと言っているのです。

○発声でみせない

私をカリスマ化していただくのは、「トレーナーは黒子であり、それゆえに何もせず、相手が学んで、自立していけるようにする」ことを、本意とする私には、困ったことです。その人の考え方や精神が、その人の将来、未来を切り拓いていくのです。声をその材料にして、伝えているのにすぎません。ですから、私はこうして、伝えたいことを述べているのです。

自分の成長を自ら、阻害するような考えを持ち、そういう言動を行う人がいるのは、残念なことです。そういう人は、人を妬み、僻み、落とし込むことには、情熱をかけるのです。本当に前向きに生きていたら、自分のことで精一杯で、他人をどうこう言う時間はありません。私が、このようなことを述べるようになったのは、一段階つけてからです。

もう一つ、発声だけでみないこと、これも一度述べました。

表現のための発声ですから、仮に少々発声の理想から外れても、表現を優先させる判断力があるかということです。その優先順位をヴォイトレマニア、人に表現する場にいらない人や、浅い経験しかない人、表現してこなかった人は、とても曖昧です。

私は歌を聞くときは発声でなく、歌をみます。喉声であろうと、心を動かされるなら表現の方をとります。これはヴォイトレに毒されていなければ、誰でもわかるのですが、まじめにヴォイトレを、10割のつもりでやっている人は、わかりません。もし、より表現が出て、「発声が違う」と否定したりします。発声がわからないようなとき、そんなことを確認し合ったりするのです。これは完全に目的をはきちがえています。マンガのようですが、よく目にします。

若い時期や、ヴォイトレを始めてから、一時期、そういうことは起こりやすいものです。いずれ、そこから出られたら、問題はありませぬ。でも、そういうヴォイトレ信者になってしまったら、もったいないことです。マニアックに権威者の元を回り、確認を得て、満足したり、怒ったりするタイプですが、また増えているようです。

○問題にしない

「問題にするから問題になるだけで、問題にしなければ何の問題もないのに…」と私が最近述べているのは、こういうことです。こういう人は、医者やメンタルトレーナーを頼り、一時的な喉のよさ（その日だけの）を求めます。時間もお金もかかっているのに、な

んなら変わっていけない状況に、自分を置いてしまっています。（これは先述したので省きます）

トレーニングもトレーナーも、自分に役立つために利用するものです。でも、一流の人は誰からも学べ、何でも吸収して、周りの人を活かしていくのに対し、だめな人ほど誰をも否定し、文句だけ、周りの人をも、何ら役立てられないのです。

いつの世の中も同じです。私がこうして指摘しても何ら変わりませぬ。厳しく言うとは逆恨みを買いかねません。普通は何か言うような手間さえかけないのですから、それは大きな甘えなのです。（無視すればよいのに、応答するのにさえ文句を言うならということですよ。）

プロは客商売で、アマチュアの人には彼らにとっては、お客様でファンにしたいのですから、よいことしか言いません。トレーナーも、生徒がやめたら困るので、褒めることしかしません。こういう構造を知るべきです。

何か厳しいことを言われたら、感謝するべきだと思うのです。学べなくしているのは、学べない本人のせいで、学べるようにしているのは、学べる本人の力なのです。

いろいろ述べてきましたが、そこは私も、トレーナーも、限度があります。しかし、そこをも何とかしたいと思って、ここでこういうアドバイスやメールを送り続けているのです。

こういうことには私だけでなく、トレーナーも大変だと思いますが、こうして私たちも、ない袖を振ることで、力を経験をつけさせてもらっています。期待もしています。どんな方がいらしても、私たちは、学べるようにしたいと思って努めています。

とにかく、何事も縁なのですから、大縁に育てましょう。お互いに学び合っていきましょう。それが、私がここを続けている理由です。

福島英のレッスン録アーカイブ	NAK137 (2)
過去のレッスンですが、初掲載のものです	(2006年5月)
120325 W4	

Q. 息を出しすぎないメリットは何ですか。

A. ろうそくを縦に並べてみて、どこまで吹けるか。民謡では紙を、ひびきを回すための一つの目安にします。大きな声を出せというと、息を吐くわけです。ところがひびく声というのは、息を出すことではなくて、息をきちんと使うことによって、ひびかせて出すから、息はあまり必要ない。声楽では息を吐いて大きな声を出すのではなくて、トレットペーパーなどを垂らして、そこにふれないくらいの声集めなさいという勉強もあつたくらいなのです。要は焦点を絞り込んで、そこに小さく当てるといことで、歌手が歌えば、ろうそくでもゆれます。目的が違うのです。

せりふのときに吹かないということではあまり使いません。大きな声で歌うときにそうしなさいというのではなくて、大きく歌えるために、一番ポイントとしてのひびきの位置を確認しなさいというようなことです。簡単なことという口の中を開けて、集めるといような感覚にしなさいということです。効率は確かに大切です。実際に、息をハーツと吐いて、歌のなかでは10秒以上は伸ばせないともちません。せりふの中では口上でもない限り、実際にはそんなにないはずですよ。そこは歌唱の特殊性ゆえ、練習もそうなるのです。

Q. 浅くて薄い声を直したい（深い声について）

フラメンコの人々が来ています。向こうの人や年配の人とやると、声が浅くて薄くてというのですが、深くしましょうといつても、そ

sample

れで今すぐ使えるわけではありません。よく注意されるのは、浅いとか薄いとかですが、問題は、声に含みがないとか説得力がないということです。年配の人でも浅くて薄い声の人はいるのです。すると、問われるのは含みが入っているかいないかというような、熟練さ、キャリアです。

声となると、太くなって深くなるかもしれないし、ならないかもしれません。バイオリンとチェロみたいなもので、バイオリンはチェロの真似はできない。でも、深みのある演奏ができないのかと云ったら、違います。それは、声が深くないからダメなのではなくて、取り出す技術がないわけです。浅い声とか軽い声であってよい。フラメンコで、確かに重くて太い声の人もいるけれども、浅くて軽くてもすごい演奏をやっている人も中にはいるはずで、日本人だから、その可能性のほうがあるわけですね。

その声自体を直すとか、変に深くするよりは、浅くて薄い声できちんと表現できるように、含みを入れていくことのほうが大切です。浅いといっているのは、演技が浅いというようなことを、声が浅いということで、無理にあなたが声そのもので太く変えるというよりは、年齢相応のほうがよいと思うのです。

○声優の声の高さ

そこにあなたの声を配置するのは、あなたの声がそうだからだと思のです。

声の質をみて決めていないでしょう。声優は一人で何役も持たなければいけないのですが、自分の一番ベーシックなところの声をどんな役に対しても使っていくことです。引き受けられないわけにはいかないのですが、そこでは仕方ありません。演技的に難があったり説得力がなくなるかもしれません。

声優だからいくつかの声は持っていなければいけません。そこまで落とし込む必要があるのかないのかということ、キャラが決められているので、似た声が2つあると目障りだけれど、違う声であれば、声の低さ高さはそんなに関係ないと思います。

日本ほど、声の低い役者に高い声をつけてきたところはないのですね。原語では低い声でやっているのに、3枚目のしゃべり方をさせています。お客さんに寄ってしまっているのか。周りも高めにしてくると、そこでぶつかるとわかりにくいです。

年配になってくると、その人らしい声の音色は出てくるのですが、若いうちは、5人くらいでも区別ができなくなってしまいます。

やりだしてすぐ、何でベテランと同じことができるんだということもあります。年齢ではない部分もあります。30歳過ぎてから決まってくる仕事であるともいえますから、その後のことを考えておいたほうがよいでしょう。

○喉の強さ

役者でもそういうことを知っているから、器用ですね。あの落語家はこんな声でと真似てしまいます。それも一つの声の能力です。聞いてみたらどこで動いていて、どういうふうに使っているというのがわかっていて、しかも自分でもそれを変えて出せるというようなことです。

腹から本当に声を出しているのは、日本ではお坊さんとか、長唄のほうが大きいですね。歌い手や声優さんとかアナウンサーとかは、どんどん声を出さなくなってきています。

ここは大きな声で声を出すことをやっています。

どんなに出しても喉がやられないというのは一番あとです。いろいろな意味で応用がきくようにはなってきますね。舞台をやるには、喉が強く壊れない自信、どんなに喉をコントロールできるかという処方を知っていることです。

30代くらいで喉を壊してそれから勉強しにきますが、本当は順番が逆です。ただ舞台ではそんなことは言っていられないです。喉を考えたら演技ができなくなってしまいます。

ヴォイストレーニングは特殊なことではありません。自分で勘が鋭くてやっていたら、あとで伸びる声、伸びない声というのはわかります。今のはお腹から声が出た、今のは部分的に邪魔しているとわかります。それは本人の感覚ですから、そこに対して鋭いか鈍いかということです。

だから、一人でやってきた人もいるわけですね。ただ一人でやるとどうしても、他の人のようにいかないとか、あまりにいろいろなことが器用にできて迷うという人もいます。何が自分に一番いいのかわからないのです。厳しい基準で見れば、大体ダメだから、どこかに定まってきます。

あなたが生まれもった声を完全に使いきることと、できたら声の将来のために呼吸機能とか喉自体も鍛えておくことです。無理にではなく、しぜんなかで、あたりまえのレベルにすることをベースにしていきます。それが自分のできるようになってきたら、そういうチェックをもっと厳しくします。そして表現力にします。

声から見ると、表現力よりも体の原理にあっているかどうかです。歌手や役者の業界とは違う基準というのがあるわけですね。

○声のセッティング

今のはできている、できていないというのも、プロデューサーや演出家によって基準が動きます。声のよい人というのでも、好みのようになってしまいます。それではトレーニングをやりにくいでしょう。

プロデューサーに言われてくる人を、声からみているだけではありません。中途半端にアドバイスしても、本人が迷ってしまう原因になってしまいます。そこは分けておかなければダメです。

トレーニングでやることは基本です。誰が来ても、声があると思われることでよいのです。それをどう使うかは、舞台が決めていきます。そこで使っている声が良い悪いという問題はありません。演技がよければよいのです。むしろ、声が良いと思われてしまうくらいではダメなのです。

演技や気持ちが声に出てきていることが必要です。それをキープしていきます。1分間のなかで語ったりするのに、15分スピーチして、聞いている人が感動したりするために声がついていなければダメというような意味での声です。

前よりは考えないでできるようになったと思うのが一番よいです。あまり複雑にどの声とか、何番目の声を使うとか、そういうふうにはいきません。声優さんなら、自分のなかで引き出しをいくつも持っておかないとなりませんが。

寝ていたり、ご飯を食べたあとで、すぐには、声をもってこれないわけですね。浅い声にいきやすくなるのです。そのまま出していくと、高い音や大きな声がとれない。そういうときにも深い声を早くもってくるための手段です。日本人はこのくらいの位置でしか声をとっていないとしたら、外国人はこの辺から息をして歌っています。

オペラを歌うときに、オペラを歌ってから行くと疲れてしまいます。でも体とは結びつけなければいけません。トレーニングで体と声をおきつけるために、「ハイ」とか呼吸トレーニングを深くやっていきます。自分で声を出したときに、動きやすくなります。

今の段階だったら、「ハッハッ」とか「ハー」とかでよいでしょう。あまり息の音が出るようにはやらないほうがよいです。声がかすれるなら、もっと安全なやり方でやります。全部吐ききったら、しぜんに入りますね。それだけでもよいくらいです。

sample

○鍛えることと、使うこと

お腹は、こういうところが鍛えられていないから痛くなってしまいます。クラクラときたりします。5年くらいやったら、鍛えられた体になります。そういうことをつくってしまったら怖いものはありません。

息がこのくらいしか入らない人と、瞬間的に入らない人では、体の違いです。これは発声をしなくてよいのです。

ひびきが深く入らないというときに、息をたくさん吐いたり、こういう筋肉で呼吸の器を大きく動かすことによって、そういうことができるようになります。

日本人はあまり深い息がありません。トレーニングで早めに身につけることだと思います。演技で、1の次に2、2の次に3といわなければいけないというようでは頭が動いて、喉をしめていってしまいます。せつかく体と息がその状態になってきているのに、ことばを言うときに、その呼吸と関係なしに声を出しているから、喉をつぶすのです。

声を使うことのほうが難しいですね。スポーツで走りながら「ファイト」といっても、声をうまく出せる子と喉をつぶす子がいます。その違いみたいなものです。うまくつかんでしまえば簡単なだけけれど、つかみそこなっている場合は、やるほど逆に悪くなってしまいます。

声楽の先生でも、できる子を、よりうまくできるように教えることしかできません。自分ができる人が先生ですから、できない人がいくと、ますますできなくなるのです。役者でも同じです。声を出す練習をすると、できている子は勤がよいからよくなりますが、本当に1割か2割です。他のできない子が行くと、やらないほうがまだ良かったというような結果となります。そこに気をつけて教えている人は少ないものです。

レクチャー・レッスンメモ

Ei Fukushima

福島英のレクチャーやレッスンの骨子をまとめたメモです。参考にしてください。

<レッスンメモ>

好きより才能と使命

発声

我と作品

超我

レッスンへの反応

反応なし

反応しすぎ

発声

フレーズ

くみたて

間がもたない

うまいと感動

1. まきこむ

2. つなげる

3. こなす

再構成（つなげる）

大中小

バウンド

計算した形

1. 客観視
2. なり切り リアルタイム

法則性

1. リズム グループ
2. 呼吸の間

1. 輝かせる（共鳴）ハスキー
2. 前へこもる

発声→表現

発声←表現

体→心

息→声

シンプ化

飾りをとって発声でもっていく

グルーブレッスン

1. 切り込み
2. つなげる力
ごまかす力
記憶し想起する力

潜在力 オーラ

1. 状態 応対力 ファインプレ
2. 条件 共通 負荷 抵抗

速く→ゆっくり

長く→短く

楽に→きつく

気づくこと

自己流を正していく

自己を肯定する根拠

それを支えている理由

<レッスンメモ>

今として10にするか1/10、1/100とみていくか

複雑→難しいテクニック シンプル化

体と感覚と心

気持ちを込めるのととばすこと

重ねていく構成

ブレスのコントロール

100パーセントオーバー

切れないこと

つくりすぎない

出しすぎない

全力にしない

ゆるがない

弱く強弱<強

120601

研究所のトレーナー共通Q&A Vol.028 (120311)
 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. 深い声を出すには、どういうトレーニングをしたらよいのでしょうか。たとえば、滑舌をよくすることや、舌を鍛えること、顔の筋肉を鍛えることで、声が深くなったりするものなのでしょうか。

A. 良いメソッドで出すことを覚えてそれを反復していくことができれば、自然と声は深くなっていきます。どうやったらボールを遠くまで投げられるでしょう？という質問と同じだと思います。ボールを遠くほおる練習は、理にかなったフォームを身に付けて力まないことでしょうか。ある意味、深い声を出したいという欲求は持たない方が懸命です。そう考えて、自分の耳に声を届けるように声を出す人がとても多く見受けられます。声は、人の耳に良い声が届けるものです。運がよければ深いような声はできますが、本当の声とは似て非なるものです。

また、滑舌はよいメソッドを得ることができると自然とよくなりますし、滑舌が良いということは、フォームが良い、すなわちすでに深みのある声をもっていることでしょうか。舌を鍛えること、顔の筋肉を鍛えること、は、それ単体で行っても全く効果はありません、むしろ硬くなって発声に悪影響です。発声する中で連動して動くことがもっとも大事です。(b ㍶)

A. 「横隔膜を下げて」とか、「丹田から声を出す」とか、初心者には、ちよつと手におえない方法もありますが、ひとりで練習するには、「脱力して喉を下げること」、「胸から声を出すこと」、をこころがけて無理のない範囲・不自然でない範囲・喉に負担のない範囲で、トレーニングすることが、時間はかかるかもしれませんが、もっとも安全でしょう。

「深い」という意味を、もっと広い意味でとらえると、高音域の得意な歌手にとっては、声が伸びやかに詰まりがない声とも解釈され、発声器官全体の上部が伸びやかに広がった状態も、それにあたるのではないかと思います。そんな声を目指すには、文字通り、「中を広げること」が、大切になってくるでしょう。

「滑舌をよくすることや、舌を鍛えること、顔の筋肉を鍛えること」をアプローチの方法とするというのはあまり聞きませんが、そのような手順から進めるというのものもあるのかもしれませんが。(b ㍷)

A. 大事なことは深いブレスを吸うことでのど仏を下げ、喉を開けることをトレーニングすることです。それができないと喉もあがったままでどうやっても深い声はできません。胸郭を広げ横隔膜をしっかりとつかわなければ深い声というものは生まれてこないでしょう。

滑舌や舌を鍛えるトレーニングは、どれも声を深くすることと直接的に結びれているとは思いますがトレーニングとしてはやったほうが良いです。いろんなことを試していくうちに結果として深い声になっていく可能性も否定できないからです。

私自身は胸声の強化というのも外せない訓練だと思います。これは男女問わずです。日本人は基本的に浅い声の民族ですがイタリア人でさえもっと深くといわれたりもっと陰影をつけてというレッスンを受けるそうです。イタリア人よりも声が浅い我々が深い声を出す訓練をしなくていいわけがないと私は思います。(b ㍸)

A. 口の中が開いていることが大事です。口の中を開けるには、まずイメージが大事です。口の中に卵がたてに入っているイメージ、舌の上に飴玉を乗せながら歌う感じ等、イメージを持って歌ってください。

また、右でも左でもいいので、ほっぺに舌をくっつけながら歌うと、口の中が広がります。ただ、口の中をただ何も考えずに開けるだけでは声が深くなるというよりは、太くなりがちです。この、声が太い、というのと、深いというのを、取り違えて思っている人がいま

す。太くならないためには、響きを常に、鼻にあること、鼻からはずさないことが大事です。口を開けてはいますが、軟口蓋を意識して歌うことが大事です。

トレーニングの仕方としては、滑舌を良くすることは大事です。舌が上がらないように鍛えることも大事です。顔の筋肉も、いつも頬が上がっているように、笑顔で歌えていることが大事です。すると、軟口蓋が上がり、口の中の空間が広がります。そして、目で歌う感じで歌えると、口の中が広がります。(b ㍿)

A. 深い声を出すには、声の響きを深くすることです。が、一歩間違えると非常に喉に負担をかけるような悪い発声の方向に陥りやすい一面を持っています。というには、深い声と太い声を勘違いしやすいからです。日本人の声は、大抵の人がテノールかソプラノの声です。ですので、まずは先入観に囚われず自分の本来の声を見つけて、磨いていくことが一番大切です。声の響きをどンドン作っていけば、おのずと生声よりも深くて柔らかい声になっていくはずですが。

滑舌を良くするには、下あごから舌根の辺りの力みを取ることを。これが一番効果が現れやすいです。声がかもこもしていると、何を言っているかわかりません。それから、子音を意識的にしっかり発音することです。例えば、距離が遠いところにいる人に話しかけようと思ったら皆さんはどういう風にしゃべりますか？！お腹から精一杯の声を出すだけでは伝わらないですよ。子音を意識的に前に飛ばしたり、NやMを時間をかけてしゃべらなると母音しか聞こえません。これも踏まえて、頭声発声に役立ると良いです。(b ㍺)

A. 深い声にこだわる必要はないと思います。深くしようとすることで、喉に不要な力が入り、不自然な声の響きになることがあります。そうではなく、声が薄く浅くならないように横隔膜を使うことを訓練すると良いと思います。(b ㍻)

A. 声は息の流れに乗って外に出ていくので、深い声を出すには深い息、深い呼吸が必要です。これは深い声に対してだけでなく、発声全体にとっても必要なことです。

トレーニングのひとつの方法として、椅子に座り膝を抱えるようにして上体を倒した状態で呼吸をしてみてください。立っているときよりも背中に息が入るのが感じやすいと思います。

(1) この体勢でゆっくりと息を吸い、吐くときは背中が膨らんだ状態を保つようにします。

(2) ある程度(1)に慣れたら、アエイオウやアエアオアなどの母音をゆっくりと一息で、背中が膨らんだ状態を保ったまま発音します。簡単な音程をつけるといいです。

(3) 最後に真っ直ぐ立ち(2)と同様のことを行い、同じ感覚にもっていくを試みます。

お腹だけではなく背中へも意識を広げることで、より深い声に持っていくやすくなるでしょう。また、声の響きをのせたり発音するにあたり顔の筋肉の働きは必要になってくるので、舌も含めて鍛える、柔軟性を持たせるといったことは「深い声」にもよい効果をもたらすと思います。(b ㍼)

A. 深い声と浅い声の違いをまず知ることで、イメージがないと求めるものの方向性も違ってくるので、イメージをもつこと。深いつもりでもただ胸に押し付けただけの発声ということが多々あるので注意しなければいけないと思います。

滑舌をよくしたり、舌を鍛えてたり顔の筋肉を鍛えても声は深くなると思います。これをしたら、こうなる、という機械的なことでは声は変わらないでしょう。ただ、舌や顔の筋肉を適宜使えないと声は変わらないと思いますが、それがイコール深い声、とは限らないと思われまふ。(b ㍽)

sample

A. 深い声とは胸で吸った浅い息のみで出す声、口先だけの声又は喉声ではなく、下半身を落としてしっかり二本の足で立ち、下腹、つまり腹式呼吸で吸った深い息を使って出す声です。プラス舌根を上げて喉の奥を開け、そこを通ってくる息が響きとなり出てくる声だと思います。口の中や自分の顔、頭蓋骨に響いてくるような声です。腹式呼吸を使って声を出すことができると、声質に関係なく声は深い声になります。滑舌をよくしたり舌を鍛える、顔の筋肉を鍛えるより先に、腹式呼吸をマスターし深い息を吸って声を出せることが先だと思います。(＃γ)

A. 深い声＝太い声とは先ず思わないでください。もちろん思っていないなら問題ありませんが、野太い声を深い声と思って、喉を鳴らし続けることは非常に危険です。声帯に問題が起るようになってきます。本当の深い声というのは、響きにのった共鳴する声(倍音が何十に聞こえたりする)です。響きをつかむための訓練をする過程でいったん声が細くなったように感じることもあるかもしれませんが、それはむしろいい傾向です。その細い声で歌えるところから、少しずつ息の量を調整し、支えを強くし深みを出していくのです。響きをつかんでいく過程で滑舌をよくすることや、顔の筋肉を鍛えることは必要になってきます。ただし、正しく鍛えることが必要不可欠です。ほとんどの日本人が、顎や喉に力が入った状態の発声を日常的に行っています。滑舌、顔の筋肉を鍛えることの双方とも、正確な発声法にのっとった上で鍛えることが重要です。(＃X)

A. 深い声にもいろいろあると思うのですが、舌を鍛える必要はないと思います。顔の筋肉もあまり関係ないと思います。舌や顔の筋肉はリラックスした状態がよいでしょう。声を深くするためには体を開いて喉をリラックスさせることが大切です。体を開いた上で適切な呼吸が送られてくればリラックスした喉は深い部分で振動することができるので結果的に深い声ができることになるでしょう。深い声と低い声は違うのですが、低い声の時は深い部分に声帯がないと出ませんので自然と深い声になっているでしょう。舌の筋肉で故意に作った声は深くならず喉声になってしまうので、美しい声とはいえないでしょう。(b山)

A. 腹式呼吸を深く、そして腹圧を高めて大きく共鳴させることだと思います。腹式呼吸を深く・・・上半身のカみを極力抜いて呼吸を下腹部に落とす。つまり横隔膜を深く下げることが意識するといいいでしょう。そして、支える瞬間が大事だと思います。呼吸を深く、呼吸に入る瞬間に下がりきった横隔膜をキープしたまま瞬時にしっかり支えねばなりません。この時も無駄なカみが上半身に入ると、呼吸が真っ直ぐ流れていかないので、上半身はリラックスさせてください。腹圧を高める・・・丹田を意識して、下半身の支えを下に下に下げてください。呼吸圧が高まります。共鳴を大きく・・・声帯の合わせ方にも微妙に調整が必要ですが、頭蓋骨全体に音を響かせるイメージで共鳴させてください。この時首の後や後頭部の筋肉を上吊り上げる感覚をもってください。顔の筋肉も口角を上げるなど、骨に共鳴させるために意識します。舌滑や舌を鍛えることと声を深くすることの関係性ですが・・・舌根は極力リラックスすることを心がけ、また子音や母音の共鳴変化の際に響きが乱れないようスムーズに使えるといいいでしょう。つまり息の流れが妨げられないように、舌根のポジションに敏感になるといいでしょう。深い声を出す場合、舌根のポジションは意識的に下げるといいと思います。滑舌は舌根のリラックスとポジションの移行がスムーズにいけば、自然とよくなります。滑舌の際の舌根や顎、口の周辺部のカみが息

の流れや共鳴に影響を与えることは考えられます。息の流れを大事に柔らかくスムーズな開口を意識してください。(b山)

A. まず体作りからです。歌うために必要な筋肉を作らなくてはなりません。全身のストレッチを十分に行い、腹筋、背筋、腕立て伏せなどのトレーニングをしましょう。(＃A)

A. 深い声を出すためには、舌や顔の筋肉等の部分的なものではなく体全体を使う必要があります。まず最初に必要なのは深い呼吸。浅い呼吸ではどんなに元氣張っても、深い声には辿り着けません。そして深い呼吸をするために必要なのは体がリラックスした状態であること。重心は低く保ち、胸を高く、胸郭は開き、首や肩に力が入らないようにした上で、横隔膜がしっかり下に下がるように腹式呼吸をしましょう。きちんとできているとお腹が前面だけではなくわき腹や背中側も膨らみます。顔の筋肉はよく動くように驚いた顔、思いつきりの笑顔、困った表情等、様々な表情をしてみることは効果的です。そして表面だけではなく内側、鼻腔や目と鼻の間(涙や目薬が鼻に落ちる管)を意識して使えるようにすること。口の中は軟口蓋を高めにし、口の中を広くする。舌は決して力を入れて硬くせず、リラックスしていることも大事です。喉は欠伸の時のように開いて声を出しましょう。(＃μ)

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. 音量/フレーズ/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/食べ物/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

2Q. 息はたくさん吸うといいのでしょうか

A. 人は急に息を吸うと、反射的にあせって急に息を吐こうとするものです。音楽に限られた時間の中でしか自由はゆるされませんが、その中でできるだけいつものようにゆったりと息を吸うように習慣づけましょう。

また、リズムをとるために息を吸うのはいいけません。歌う前にいくら休止符などの時間があっても、歌う直前にリズムをとるためパッと吸ってしまいます。この吸い方ではパッと一気に吐いてしまう原因になりかねません。

大事なことをもう一つ、吸気のときに音がしないように吸うことです。息を吸うときに音がするのは軟口蓋が狭くなっている証拠です。横隔膜による呼吸とバランスをとる軟口蓋や口蓋垂の引上げがあれば咽の入り口は広がっているのですから、吸気のときに音は発生しません。短時間で大量の息が吸えます。それから、いきなり高い

sample

音から歌うときも注意が必要です。ブレスの後、いきなり高い音から歌わなければならないときがあります。息を吸った後、高い音の構えを作るのでは間に合いません。口蓋垂を引上げ、軟口蓋を開こうとすれば息は知らぬ間に入ってしまう。口蓋を上げることによってブレスが自動的に入る技術をおぼえましょう。(b v)

2 Q. 横隔膜をコントロールするには、どこをどう使えばいいのでしょうか

A. 横隔膜をコントロールするのは、いったいどこを使うのか、ということですが、横隔膜を下に下げた状態を保つことを、教師であれば、おなかにある程度の力をこめさせて試させたりします。つまり、息をふ——と吐きながら、わき腹や背中に軽い緊張を保つことで、下に開いた傘のような横隔膜が上に行ってしまうないように、と教える人が多いです。人によっては肋骨を開くようにして、この横隔膜が上がってこないように、する人もいます。どちらにせよ、身体に力を入れて、横隔膜をキープする、という指導は、主流です。しかし、おなかの筋肉をつかって横隔膜を保つ方法論は、かならず身体に力みを生みます。結論を急いで述べてしまうと横隔膜はおなかのことをどうこうして保つのではなく、歌い方で保ってください。息を吸って、喉を丸く開けると、横隔膜は自然に下がり、ちょうど肋骨の下に、太鼓の皮のように張られます。しかし、その瞬間からもうおなかのことは、自分からは何もしないでください。意識して歌ってもいいが、それはもっと上級編の歌い方だと思ってください。横隔膜をぴんと張ったら、あとはマスケラの位置、目線の高さで歌うということです。とにかく歌うときにこの位置以外では決して歌わない！という強い意志で、しつこくここで歌うことが大事です。(b v)

3 Q. 息漏れ声を解決したいのですが、よい練習法はありますか

A. 程よい声の張りを与えて、レガートもスタッカートも自由自在におもいのままに操ることができる鍵となるものの1つは、声門閉鎖力です。実は声門閉鎖筋は、肺の中の空気が無くなればなくなるほど強く働きます。息を半分以上吐いた状態から声をアタックさせて発音する練習はとて効果があります。ただしこのトレーニング方法にはデメリットもあり、喉声をつくってしまう練習になりかねません。響きに執着して体の感覚に注意が向かなくなると、声が外に開放する方向性がたりなくなり厚まった声を作ってしまう。また、同様に息の流れが止まってしまうので声の柔軟性を損なうこととなります。息を吐き終わったら唇の前側より外に意識をもって、おへその下で少ない息をとどめておこうという支える力を維持しながら、声をアプローチすることを気をつけて、声門閉鎖筋を強くする練習を行ってみてください。(b v)

4 Q. 言葉の処理の方法について詳しく教えてください。

A. 同じ言葉を処理するにしても、喋る時と歌う時では口の動きが変わります。ある意味これが一番難しいと思います。なぜなら、私たちは言葉を喋っている時間が多いですから、いざ歌の時は口の動きを変えろと言われても、すんなりと分けられるものではないからです。喋っている時の口の動きをよく思い出してください。何を発音するにしても、下顎が主導して動いているはず。しかし歌唱の場合、下顎はしばしば良い発声の障害になります。なぜなら、下顎の近くにある筋肉が声帯を動かす筋肉と直結しているからなんです。良い発声をするためには、つねに声帯付近を柔軟に動かせる環境を作らなくてはなりません。下顎の動きによって声帯の動きが制限されてしまえば、思うような声が出し辛くなってしまいます。

基本的に、歌声と言語は水と油のようなものだと思います。しかし、「歌」は言葉がなければ成立しません。じゃあどのように融合していけばよいか、トンネルを流れていく声の方向に合わせて発音していけばよいのです。もっと簡単に言うと、上顎を動かして発音します。喋っている時とぜんぜん違う動きになりますね。でも、これを習得しなければ、歌声と言語の融合はできません。

例えば、「TA」の発音をしてみましょう。喋るときは、「T」を発音するとき、舌は硬口蓋にくっついた状態から前に押し出すような動きになるでしょう。また、それに続く「A」を発音するために下顎が自然に下がっていくようになります。しかし、歌の場合には、「T」を発音するとき、硬口蓋にくっついた舌を、硬口蓋を真上に跳ねることによって発音します。こうすれば歌唱の動きと一致してきますよね。それに続く「A」も、上顎の硬口蓋の部分で真上に上げ、「A」を認識されるまでの空間を作ります。下顎は動かしません。ちょっとは下顎も動くのですが、喋っている時よりは格段に動く幅が少なくなります。

つまり、すべての子音・母音に対して、基本的には上顎(硬口蓋)を真上に開くことによって発音をします。そうそう、「M」なんかもわかりやすいですね。普通なら唇が合わさった状態から前方向に押し出されますが、歌の発音の場合には、唇が合わさった状態から、上唇を真上に引き上げることで発音をします。これができると、発音による歌声への悪い影響が少なくなってきます。(b v)

5 Q. 高い音でポジションが定まらないのをどのように対処すべきでしょうか

A. 高い音へ行こうとするとき、高いポジションで歌いつづけようとなると、肋骨が広がろうとするのがわかります。その動きを観察するのを忘れないでください。そのときの音に必要なエネルギーを必要だけ適度に供給する歌い方は、ただ、高いポジションで歌うことで横隔膜をコントロールする、というメソッドだけです。目線の高さで歌い続けているのに、おなかに変化がない、というひとは、高いポジションで歌うということと勘違いしているようです。それは、鼻声なのかもしれないし、額や鼻を響かせてるだけかもしれないし、また鼻の後ろなどに声を押し込んでるだけかもしれない。わからなければ、息をすうときに喉をまるくあけること、そして、高いポジションで歌い続けること、という原則に、戻ってください。(b v)

5 Q. 得意な高音が、急に不調になりました

A. 高音で声の出が悪くなったり、声帯が開くようになっていたりする時には、声帯がねじれるような変形を起こしてしまっている時があります。声帯を写真で見ると声帯の後ろ方が外側にねじれて、声帯が少し開いてしまったり、Y字に後ろが開いてきちんと閉まらなかつたりしていることがあるようです。こうした時は声帯をねじり戻すリハビリを行わなくてはなりません。基本となる発声でのリハビリは唇の上側、鼻の下あたりを軽く指先でつまんで、声帯の上面が合うようなイメージで軽く発音していきます。声帯がうまく合うようになったら、指を離して、同じようなイメージでリハビリを行います。不思議とこうするとねじれた声帯がだんだん戻せるようになります。他にも細かい筋肉の調整はあるのですがこの調整を行うと、声帯の変形が徐々に戻り高音が出るようになってきます。男声で実声による正しいアクトを会得した人の場合はアクトが伸び悩む時に八重歯の根元、鼻の穴のすぐ横あたりの骨や筋肉を内側に集める動作をするとアクトの乱れが調整できたりします。(b v)

sample

11Q. 発声に筋力トレーニングは必要でしょうか。

A. 発声力を強化したいのであれば、必要でしょう。特に、サイズの大きい喉を持った人は、喉のサイズに見合う筋力がなければ、声をコントロールするのは困難でしょう。

逆に、筋力トレーニングが発声の邪魔になる、というケースを考えてみましょう。実は現実問題、筋力トレーニングを発声に生かして成功している例は極めて少ないといえます。さらにいうと、体の柔軟性が阻害されて、自由な発声をこわしている人もたくさん見受けられるくらいです。

では悪い筋力強化の何がいけないのかということですが、それはやり方です。もっと詳しくいえば、フォームです。例えば腹筋一つをとっても、背骨が理想的かつ自然なS字になっている状態で、股関節を中心に上体を起こすフォームをつくっていない状態で強化してしまえばどうでしょうか。たしかに筋繊維は太くなるかもしれませんが、しかし、本来良い姿勢を維持して体を支える為の目的で行う腹筋が、悪い姿勢を固定する為の筋肉に成長します。これでは、体が凝り固まってしまうだけで呼吸筋群の助けになる筋肉を運動のできない状態にしてしまうことになります。結果は、力むだけで、声に反映されていかない分焦りも加わり悪循環になります。

発声における筋力強化の目的は、声が自由になるための環境を助けるため、と言うところにあると思います。体の柔軟性と、インナーマッスルの強さが、1:1の割合で重要なのです。筋肉の柔らかさによって体を良いバランスで立ち姿勢をつくり、体幹、体軸の筋力でそれを維持する。それが可能になれば、横隔膜と呼吸や、声のコントロールの方へ意識を集中できる、という目的のために行って初めて効果が現れるものです。ので、安易に筋力強化＝でかい声の下地、という目的で行う筋トレは避けるべきでしょう。(b v)

11Q. 歌にとって発声を学ぶとは、そもそも、どういうことでしょうか。

A. 良い発声を身に付けるということは、あくまで歌を歌うことへの準備でしかありません。発声を学ぶこととは、歌うために必要な技術を習得をすることである。では、舞台上立つ者にとって歌うこととは何かというと、その言葉・音楽を通して、自分自身の「想い」「考え」「感情」「創造」、そして「心」を人々に伝えることです。歌う人は、常に「表現」し、「メッセージ」を送りつづけなければならない。どんなに正しい発声・発音・音程で、どんなに綺麗な声であったとしても、それができない、もしくは人から与えられたものであるなら、「歌っている」ことにはならないということです。このことは、活動を続けていくのなら必ず心の一番深いところにおいておかなければなりません。とくに、技術を習得するときに盲目的になってしまうと、本末が転倒してしまいます。

ただ、発声を学ぶことは大事なことです、完全な発声を最終目標とおくと、おそらく完璧な発声は手にはいきません。(b v)

13Q. 最近喉が詰まるような感じがして昔出たような声が出なく感じます。

A. 例えば、鎖骨や胸骨がかなり内側に凹んでおり、肺や気管支を圧迫しているようなことはありませんか？ちなみにそのような状態の時は、普段から頭痛がしたり呼吸がしにくく気分も落ち込むような時が多くなっています。

改善策として、胸骨を前に出すように何度も出したり引っ込めたりして胸骨や鎖骨が前にできるだけ開くようにストレッチしてみてください。その後で声を出してみると、素直に音がでてくれるかもしれません。まるでトンネルが開通したように声が劇的に出るように感じることもあるかと思います。

この「ストレッチを試みると、胸骨や鎖骨が凹みがちな歌手に試してみると、みな声に大きな変化が現れると思います。

最近の生活様式などから体が猫背気味になり鎖骨や胸骨が内側に凹んできて、肺や気管支、血管を圧迫して声が出にくくなったり、体調や気分を著しく悪くすることがあるようです。生活習慣や癖を日頃から気をつけていけば、声の不調に気づきやすく、また不調に陥りにくいものです。(b v)

13Q. 70歳を過ぎても、良い声になることはできるでしょうか。

A. 神経を別な位置から刺激すると信号のいくらかが別のところと連動して動きます。声帯の上面はちょうど鼻の下や鼻の横あたりとつながりがあり、うまくすると非常に安定したアクトを得られます。ツボとか反射区、なんて呼ばれるものに近いかもしれません。こうした神経の反射を利用して体の操作をしてリハビリをしていき声が出るようになるということがあるようです。

高齢で高音をあきらめていた方や病気で声に障害が出てしまった人に、高音が戻ってくるのが珍しくありません。声帯をきちんと正常な形に戻し柔軟性をつけていくと70歳以上の方でさえ、若い頃と遜色ない音域や声質を取り戻したりします。

声に悩みを持っている方はこうした再生トレーニングを試すのがとても効果を発揮する場合がありますから、試してみることは良いと思います。(b v)

12Q. 軽い声、響く声という発声が求められているのでしょうか。

A. 私がよく感じる矛盾ですが音大や音楽の専門機関に携わっていると「軽く歌いなさい」と言われたり「響きをもっと高く」と言われることが多いです。それはそれで理にかなっていませんし、間違っていると思うのですが、二期会や新国立劇場で聴く歌手の皆様は皆さんとても深い声をしています。そしてしっかりとジラーレをしています。

軽いポジションで歌っている歌手は、あまり見たことがありません。もしくは脇役で歌っていることが多いように感じます。主役で歌われる歌手の多くは深い声のポジションを常にキープしているように感じるの私だけでしょうか？

特に最近のバリトン歌手の多くはテノールの間違えるくらい軽く出す歌手が増えています。もしくは高音を出す技術がないからバリトンをやっているように感じる人が多いです。昔のイタリアのCDなど聴くと今のバリトンとはどうしても違うような気がしてならないのです。(b Σ)

12Q. テノールがバリトンの歌を歌ってはいけないのか？

A. 良いと思います。むしろ歌ったほうが良いと私は思います。響きのみを考える歌手さんからいくと邪道の考え方だと思いますが、基本的にどの声部であろうとも一番鍛えなければいけないのは中間音とパッサッジョです。この二つを勉強するためにバリトンの曲というのはとても良い勉強になると思います。バリトンにとってのアクトはテノールのパッサッジョの位置に来ることがおおいですからちょうど良い勉強になると思います。

テノールらしい声を作る必要はなく自分らしい声を鍛えていくことがとても重要だと考えていくほうがよいでしょう。その作業の一環としてテノールがバリトンの曲を歌うことは何の問題もありません。低すぎるといふ声もあるかと思いますがテノールだから低音を鍛えなくて良いということはありません、むしろ高音を掴むために低音を鍛えるトレーニングすらあるくらいですから、勉強の一部になると思います。(b Σ)

sample

13Q. 喉を下げて声をだすということについて知りたいです。

A. これは日本人の最も苦手な分野の一つだと思います。日本人の浅い声と外国人の深い声の違いの重要なポイントだとも思います。喉仏は男性のほうが目立っていますが女性にも実際にはあります。これが下にあるほど深い声がだせるという仕組みなのですが、これを下げたまま歌うためには横隔膜や腹筋の力が必要となってきます。

ベルカントの声を出すためにはお腹を下に下げるのではなく持ち上げる筋肉と喉を下げる二つの筋肉がバランスよく発達しなければいけません。

イメージでいくと喉はさがりお腹は持ち上がっている状態でしょうか。これが双方から近づいていくことを勉強なしていくともっと良くなっていくと思います。(b Σ)

14Q. 発声に悩んだら、どうすればよいですか。

A. 私の場合はとにかくレッスンに行くようにしています。一人でなやんでいると私の場合は違う方向にいったりどンドン良くない方向へ向かっていくので一人で悩むよりもより正しい道に導いていただけたほうがよいと感じています。

発声での悩みの大半はバランスを崩している場合が多いのでそのバランスをもとに戻してもらう必要があるのです。

自分の声は自分では判断できません。これができたらトレーナーの存在価値はなくなってしまうと思います。それができないからこそ発声を見てもらう必要があるのだと思います。発声に悩んだらまずはトレーナーに相談されてみてはいかがでしょうか。(b Σ)

14Q. 歌うという行為の根本とは？

A. 非常に難しい問いですが・・・私は、歌うという行為の根本は自己表現の一つと捉えています。そして、コミュニケーションの一つとも考えています。声を発すること。これが最も原点ですが、これは生きる為の行為。いわば生理的かつ野生的な人間本来が持っている本能的な行動です。しかし、歌うという行為はこれに感情的な表現を足して行う行動です。そのうえ、他人に対しても自己に対しても発せられる行為です。

いろんな見解がありますが、人が他人に対して好意を持ち、その気持ちをもより心地良く伝えるために音をつけ、リズムをつけ、それに伴い感情の抑揚をつけて歌う行為が生まれたであろうと思っています。

ですので、古くからの歌にもみられるように神にささげる歌、聖歌、もしくは愛する人に捧げる歌が数多く生まれています。言葉だけでは伝えきれない多くの感情、思いを歌の中に込めて表現する。これだけの多くの生物が存在する中で、人間だけが行える大切なコミュニケーションのツール。素晴らしい！(＃Δ)

2Q. 日常生活で腹式呼吸を意識するにはどうしたらいいですか？

A. 腹式呼吸を体得する方法は多種多様です。人それぞれなので一概には言えませんが、共通して言うことの一つとして、上半身と喉元が脱力していることです。

身体の脱力を体感すること自体が実はまた簡単ではないのですが、ゆっくりゆっくり身体を揺らしながら呼吸をしていると身体が緊張している部分と緩んでいる部分との差がなんとなくわかってきます。緩めていけばいくほど呼吸が深くなっていくはずですが。

無理にお腹を膨らまそうとすると、素人の方は余計な部分に緊張がはしりやすいので、上半身喉元を緩めながら呼吸することをお勧めします。

そして、息だけでスタカートやロングブレスなどするといいでしょ。その際もことあるごとに上半身喉元を緩めてください。特に息がなくなりそうになればなるほど緩ましてください。息が少なくなって苦しいときほど腹背筋の「支え」が必要になり、これを体感すればするほど腹式呼吸を理解できます。

また、ギリギリまで息を使い切った後に入ってくる息は自然に入ってくるので意識した吸気ではなく自然な腹式吸気になりやすのです。

他にもドッグブレスや様々な体勢による呼吸法もありますが、とにかく普段から上半身喉元の脱力を意識してみてください。地味に心がけていけば、いつか分かってきます。(b Δ)

6Q. 大きい声を出そうとすると、声が割れたり、喉が痛くなるのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A. 一般の方は音量を上げようとする、「声を大きく出す」という感覚で喉に負担のかかる発声になりがちです。

声のトレーニングを経てきた人は、「声を拡張して響かす」感覚で音量を上げていきます。

「大きい声」＝「通る声」と考えるといいでしょう。『通る声』は腹式呼吸と効果的な共鳴なしにはなし得ません。声楽的、または各声の分野のプロフェッショナルな発声の話となると書ききれませんが、とにかく上半身と喉元は緩めることです。

上半身と喉元を緩めると、声の支えどころが腹背筋しかなくなります。腹背筋で息をコントロールして腹圧によって声のボリュームを決定します。音量を必要とする場合は腹背筋をたくさん使います。高音の場合は首の後ろの筋肉も使います。

共鳴させる部位ですが、わかりやすいのは鼻腔でしょう。ハミングの時に鳴る鼻の中です。腹背筋で調節して鼻腔に大きく響かせてみてください。

例えば、タレントの出川哲郎さんのようにです。出川さんの声は美しいという感じではないですが、単純に鼻腔によく共鳴して「通る声」です。

まずは、腹背筋で調節して共鳴させることを体感してください。それがクリアすれば、訓練次第で様々な声色を使い分けられるようになります。

そうしていけば、喉に負担のかからない発声となっていく、声が割れたり、喉が痛くなったりしなくなります。(b Δ)

13Q. 声がかもりやすいのですが、どうしたらいいですか？

A. 原因は様々考えられます。肉体的には、呼吸が少なかったり、呼吸が乱れていて声帯が正常に鳴っていない場合。喉元に過度な緊張があって共鳴していない場合。多い原因として考えられるのは、舌根が力んでいることです。精神的な原因で言うと、気落ちしていたりストレスから発声器官に影響するもの。

ここですべてを記述することは不可能ですが、まずは普段の喋り方を意識して変えていくことをお勧めします。

周囲を見渡すと、人はそれぞれ声の出し方が違うことに気づきます。テレビでも身近な人でも誰でもいいです。ふさわしいと思われる人の声の出し方や喋り方を真似して自分も喋ってみてください。

レッスンのときだけ発声法を変えても限界があるものです。普段が大事なのです。

声がよく通る人の声は、実は大きい声をだしているのではなく、鼻腔など頭蓋骨に響いているのです。

例えば、鼻に声を集めると分かりやすいです。いわゆる「アニメ声」と呼ばれるものです。

sample

いろいろな声の響き方を試して日常の喋り方を変えてみてください。コツとしては、自分にとっての中音域より上の高い音で軽く鼻に響かせてください。地道に続けて検証していくと、「通る声」＝「響く声」ということがわかってきます。(b D)

10Q. 歌詞のイメージを歌うのが難しいのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A. 歌を歌う際にはメロディや伴奏など音のイメージと歌詞の内容や顔からくるイメージと両方のイメージが大事になります。歌詞を歌う、とは、これは詩を朗読したり台詞を喋る感覚に近いと思ってください。

もちろん歌詞を歌う際に発声的なテクニックは効果として必要になりますが、これは割愛します。

歌詞を歌う、、、自分の言葉で歌詞を喋ることです。日常では誰もが自分の思ったことを自分の言葉で喋ってます。これを歌として喋ることで、よって、与えられた歌詞をあたかも自分が体験し、思っ、伝えたいかのごとく声にしなければなりません。お経のようにただメロディーに言葉を当てはめるだけでもいけませんし、過剰なわざとらしい表現になってもいけません。もちろん演出意図によりますが。

事前に決められた言葉を自分の言葉として表現するのは、簡単ではありませんが難しいと考えることも在りません。恋の歌であれば、自分の恋の体験に置き換えるのが正攻法でしょう。しかし、全ての言葉が自分の体験で対処できないでしょう。そのときは、その部分で自分の体験に置き換えたり、想像をしてみてもピースピースをつなぎ合わせ、歌詞の流れを把握していきましょう。詩や独白は通常ラスト 2 行に言いたいメッセージが込められていると言われてい、そのメッセージを一番大事に流れを作ってください。

以上が、歌詞を歌うことの概論になりますが、歌詞の内容を自分なりに把握しても実際に表現するとなるとなかなか上手くできない場合も多いです。これに関しては省きますが、感覚を研ぎ澄ましイメージ豊かに表現する際の体感状態に心身ともにもっていかねばなりません。(b D)

10Q. イメージ豊かに歌う、喋ることができないのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A. 「イメージ豊かに」とは、「五感の研ぎ澄まされた感性ゆたかな表現」を指すのだと思います。

イメージ、つまり想像力を上手くはたらかせられない理由も人によって様々です。中でも緊張の場合が多いと思います。極度の緊張をしていると、心理が正常にはたらくにくくなり、想像力をはたらかせる機能が低下するように思います。しかし精神的な緊張というのはコントロールしにくいものです。そういうときには、身体的な緊張をほぐすのがいいと思います。

もう一つ重要なのは、表現者は表現する際についてアウトプットに偏りすぎてインプット作業が手薄になりやすいのです。アウトプットの趣向に凝りすぎたり一生懸命になりすぎると、想像力をはたらかす余地を失い、空虚な表現に陥りやすいのです。

普段を省みてください。人は喋っているときと話を聴いているときの身体の状態が違うことに気づきませんか。考え事や回想しているときの身体の状態も違います。

もちろん喋りながらインプット作業も行っているのですが、インプット作業が実は表現には大事でインプットされた想像力がなければ豊かなアウトプットもできないのです。

インプットとは、相手の台詞を聞く、伴奏を聴く、想像力を経巡らせる、つまり表現者の内面心理のことを指してます。

人はインプット作業をしている時、身体の状態が緩んでます。この身体的なりラックス状態が実は大事なのです。

身体が緊張しすぎていたり、アウトプットの身体の状態のままインプット作業をしようとしても、心理は機能しづらいのです。

表現者のタイプにもよりますが、自分の身体的な癖や傾向を理解して、ボディをコントロールすることによって、内面コントロールを得ていくという発想は、意外と見落としがちで、実は効果が抜群だったりするのです。日常からの姿勢やリラックスを心がけ、考察してみてください。(b D)

12Q. 表現力が乏しいと言われる。どうしたらいいのでしょうか。

A. 理由は様々だと思います。

人の意識の受発信には数段階あると言います。

「刺激を受信する」→「刺激を分析する」→「発信するものを選択する」→「発信の実行方法を選択する」→「実行(表現)する」台詞の朗読、独白、ソロ歌唱などの場合、BGMや伴奏以外は自分の想像力が刺激となるので相手役(デュエット相手)がいるのとは異なり、また内面作業も表現の対象も異なります。

表現力が乏しい、と言っても一概に原因を突き止めるのは簡単ではありません。また一説によると、3歳くらいまでの幼少時期までに味わうことの無かった感情には、大人になっても鈍いと言われてい、例えば、幼少時期まで周囲に「怒る」人と接したことがなかったり、自分自身「怒る」機会をもつことがないと、大人になっても「怒る」感情が生まれにくいらしいです。

また、日常から感情を表に見せないように過ごしていると、いざ表現しようとしても(しているつもりでも)出にくいことも多くあります。

理由を探ることは表現者として必要なことだと思います。対処解決の糸口となるからです。今回は、対処解決方法までには言及できませんでしたが、日常の自分を省みて表現者としての自分の楽器を磨くことも大事です。(b D)

15Q. ミュージカルの唱法とはどんなものですか？

A. ミュージカルでの歌唱の特徴としては・・・お芝居の中でのワンシーンとして歌うことです。多くはワイヤレスマイクを使用する、指揮者がいることが多い、コーラスが多い、など、実にユニークです。

発声方法としては、声楽的なものとポピュラー的なものと両方必要とされます。芝居しながら、時には激しく踊りながら歌うので、腹背筋のしっかりした支えと共鳴をコントロールできないと歌いきれないことが多いのです。また、音域も広く、ロングラン公演が多いので声楽的な発声方法が身につけていないと声帯がもたないの、マイクを使用することが多いが、ワイヤレスマイクのことがほとんどで、ハンドマイクに比べるとシンガー自身がボディーで繊細に音量をコントロールしなければならず、やはり声楽的な発声が必要とされます。

一方、ミュージカルの歌唱は台詞の延長ととらえられるので、『喋っている声』にメロディーがついたものとして聴こえなければならず、よって、クラシックの様な響きを大事にした唱法でもなければ、ポピュラーのような個性的な唱法とも異なる。よって、通常は地声が望ましいでしょう。日本のミュージカルの女性シンガーの場合ファルセットを多く用いるが、欧米では女性も地声のことが多く、本来ならそうあるべきだと私も思います。(b D)

sample

11Q. もっと伸びるためにできることを何でもいいので教えていただけると嬉しいです。

A. 毎回のレッスンを録音し、それをノートし、聴きながら毎日コツコツ練習することです。
反復練習がいつの日か実を結ぶのです。
自分の練習を録音するのも良いでしょう。
改めて自分の声を聞き返すことも勉強になります。
自己満足にならず、常に探究心をもっていきましょう。
芸術は頭で考えるより、心を動かすことです。
あれこれ考えずに、まずはやってみること。声を出してやる必要が
必要です。
また自己流に解釈せず、レッスンで言われたことだけを繰り返して練習すること。
自分の師を信じること、そして、素直であること。
素直でなければ伸びるものも伸びません。
焦らず、先を考えずに、今できることを一步一步着実に進むのみです。(＃A)

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。

筋トレの効果で、ようやく声が変わってきたことを実感できました。声量だけではなく、軟口蓋や、おでこなど様々なポイントで歌うことで声の音色や太さも変わってくるのでうまく曲に合わせて使えるようになりたいと思います。さらに曲に最大限活かせるように試したいと思います。
低音域はまだまだなので、低音域がさらに強くなるように引き続きトレーニングしたいと思います。(TN)

前回のレッスンから昨日までの間に、ステージでも声が響いていると感じられる時がありました(たまに！)。
やっと本当に場所がわかった気がしました。
ライブで試してみても、変に力むことがなくなったり、声がコントロールしやすくなりました。
でもまだ一人だとこの場所が正しいか正しくないかわからなくなってしまう。(MN)

のどに力を入れるのではなく、呼吸が流れていることで声が安定する感じ分かった時がありました。
同じのどなのに本当に力の入れ具合や呼吸の流れ方で声帯がちゃんとするのでびっくりします。(MM)

同じのどなのに本当に力の入れ具合や呼吸の流れ方で声帯がちゃんとするのでびっくりします。(EB)

トレーナーは音程にシビアなので、出来た時は自信になります。今日はいつもより、力みが少なかったかもしれません。2、4のノリが出来るようになってきたのも嬉しいです。(KR)

理想的な発声のイメージが理解できた。歌に活かすことがまだできないので、できるように訓練する。(YN)

声を出していくと、少しだが深いところを使うとはこういうことかと感じられた。いつもこのように体が使えたらいいなと思いました。まずは首や背中を伸ばすところから自宅で取り組んで行きたいと思います。
パペピポプと声を出すと、何故かわつと頭がポーッとして気持ちよかった。体の力がいつの間にか抜けているのがわかった。「パペピポプ」を繰り返し、音程を上げていく。

この状態が、深いところを使った発声につながると伺い、それができるようになる日を楽しみに、まずは、今日のメニューを続けていきたいと思っています。

息を吸う時、出した分入ってくる、これから出す分吸う、そして、前に向かって吸うと喉がギュッとしまらない、というのがとても参考になりました。楽です！

「下の歯に、ゴマが挟まっている感じ」を意識した時、録音を聴き返しても違ったし、レッスン中に「ゴマ」とアドバイス頂いたあと最初に声を出した時、スッと声が出た感じがして驚きました。ありがとうございます。(OY)

腹芸とも言うべき、支えについては理解が進んだような気がします。実際、ライブでもこの点については見違えるようになったと思います。あとは歌い出しにフラットぎみになり、ずり上げるくせです。これ、直したいと思います。(SK)

ライブのMCの大切さをトレーナーとの話で感じました。ライブではお客さんとの距離を縮めるためにもMCの内容や話し方をもっと意識していかなければと思います。今回の発声のメニューでは、声が上のほうにいつてる感じがして眉間のところから出ているようでした。声の表現の幅を広げるためにも今回のメニューを参考にして、今回感じた感覚をできるだけ体に覚えさせていきます。(MJ)

地声を意識して出すというのは新鮮だった。
しかし実際にバンドで歌うときは普段習っている歌い方はしないのだから、普段習っていることを自分の歌に生かしていくのに今日習ったことは使えると思う。
最後に普段歌っている曲を口からまっすぐ前へ意識して体を使いすぎないように出したら、普段より自分の意思を持って声を出せた気がする。
芯のある伝わる歌には喉を活用していくことも大事かもしれない。取り入れていきたい。(AS)

「Ma」の時と「Fa」の時との「a」の音色について、指摘されたその場では違いが自覚出来たり出来なかったりしたが、録音を聴くとあからさまに違っている事が良く分かった。(OK)

今日は自分の声について質問したことに対し、時間を使ってレッスンしていただきました。現状で出来ていることに目を向けて、このままのレッスンを続けていきたいと思う。(OD)

先日は、ご多忙の中、貴重なお時間を頂きまして誠に有難うございました。
声を心理学との関連など興味深いお話を伺え、又先生の研究にも関心が深まりました。
このご縁を大切に又お目にかかれる日を心より願っております。
尚、トレーナーの方にも宜しくお伝え下さいませ。
出会いという縁に感謝。(YT)

結婚し、生活環境が変わり、歌を勉強から離れることを決断いたしました。
研究所に通わせていただいた時に得た知識や声は、小さな自分の夢に何歩か近づけた、とても良い経験になりました。感謝しています。
ありがとうございます。
かわらず、歌う事、声を出す事は喜びであります、ずっと大事に広く音楽を好きでいたいと思います。(KM)

sample

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)

フォームについて。背骨のカーブを考える。骨盤の後ろがもっと中に入り、背中カーブはもっと外に。その上にコンと首が乗る。それが首にとって一番緊張がない。「カタリカタリ」ブツ切れにしない。「u」は深いuに。サビのcoreは短すぎ。ピアノの表現は抜くことで弱くせず、息を流し続けて。上唇に息がかすっていく感じ。口自体をもっと高い位置にイメージ。表情筋を柔らかく使って。胸の後ろの背骨が中に入り込んでしまい、外に出にくいと感じました。このために、顎が上がって首が前に行くのかも。研究します。フォームはガチッと固定したものとは考えない。毎日鏡を見ながらフォームを修正して、感覚をつかみ、最終的に見なくても認識できたらい。首が前に出るのを首を引くことで修正するのではなく、足元から考えていく。骨盤、背中から上のS字カーブ、うなじを伸ばす。首の重さを軽く感じる位置がベスト。歌う時は、自分の出ている声を聞かない。イタリア語歌詞の意味を理解して歌うこと。首が前に出ているのは、足元から直す、土台から作るというお話にあって思いました。以前、一度おうかがいした時は、なんとなく納得していましたが、今回は身にしました。私は首そのものだけを後ろへ引っ張って直しているから、またすぐ戻ってしまうんだと思いました。曲は歌詞の意味を勉強してきます。今日は太もも骨盤の感覚を少し感じられました。(KR)

姿勢について。首を引く、顎を開ける(噛み合わせのラインから上顎を開ける)背筋はしっかり使う。以上をふまえ首のストレッチ方法、ベストな姿勢での発声をレクチャーしていただきました。首が凄く固いことを痛感しました。3ヶ月スパンで少しずつ柔軟性を高めようと思います。半強制的にベストな姿勢をつくり発声したところ、望むところに息が通っていくのが分かりました。(特に咽頭あたりから鼻先にかけて)日常の中で出来るだけ意識して、良い方向に癖づけていきたいです。(EB)

1) ハミングで強く大きく発声

力を入れて喉が小さくならないように。できれば力を抜いて強く大きく出せるように。

2) 喉の下から斜め下に大きく強く発声

3) 鼻の下からまっすぐ前に強く大きく(八個目の筋トレ)

口からにならないように。

鼻にかからないように

声は大きくならないが、声のキメが細くなる。ザラザラした声にならない。

バランスがとれ、楽に声が出せる。

4) ロングトーン

5) 曲練習

ガラガラならないように、無理して弱く歌っている印象。

おでこから声を出して歌ってみる。→声が前になるようになったが、太くはならない。

口から歌う。

口から+軟口蓋の合体で歌う。

筋トレの効果で、ようやく声が変わってきたことを実感できました。音量だけではなく、軟口蓋や、おでこなど様々なポイントで歌うことで声の音色や太さも変わってくるのでうまく曲に合わせて使えるようになりたいと思います。さらに曲に最大限活かせるように試したいと思います。

低音域はまだまだなので、低音域がさらに強くなるように引き続きトレーニングしたいと思います。(TN)

今日のノーマルスケールの地声の切り替えは良かった。低音を顎を引くことで操作するのは良くない。ハミングが大きくなるのは、チェンジが合っていないと考える。鍛えるためのハミングは喉に力を入れ、押し潰す一歩手前のところをゆっくり上がっていく感覚で。普段の練習はmfスケールを全て終えてから、筋トレのffスケールに入る。鼻の下からの発声は鼻の下からレーザービームのように。今日は鍛えるハミングのやり方を重点的に見ていただき、やり方を修正できて良かったです。また、ノーマルスケールはいつもより力を入れなかった分、喉がラクになり、大きく出たことが新しい発見でした。(KR)

「ア」でスケールノーマル地声高音

「ア」でスケールノーマル裏声高音

「ア」でスケールノーマル地声低音

ハミングでスケール地声高音

ハミングでスケール裏声高音

ハミングでスケール地声低音

「ア」でスケールノーマル地声：おでこ

曲「アメージンググレイス」：好きな声で

裏声での高音はどこかに力が入っているために出ないのと思う。また、低音も同じく力が抜けていないのと思う。なかなか改善にはいたらないが、その他の音域では以前より安定を感じている為このまま焦らずがんばりたい。(OD)

1) 毎回の基本メニュー

発声

基本：もう少し声にツヤがあったほうが良い→目と目をもっと強く。それから口ももっと強くなれば良くなっていく(口からの声も強くなると声に艶が出てくる)との事でした。

高い部分(レより上)の声が「実は地声ではなく強い裏声なのではないか？」というトレーナーからの指摘。自分としては全部地声の感覚だったので意識はありませんが、意識して裏声にしようとする→逆に音域が狭まります。

今回は「あえて「これが裏声だから力を抜いてももっといける」と思ってもう少し音域を広げる練習を」という課題をいただきました。

ここ1ヶ月ほど低音が全然出ないという話をしたら、「喉が小さくなっている。高音を出す時の喉の状態が低音も発声してしまっている。しっかり声の出し方をチェンジする必要がある」との事。無駄な力が入っていたのが感覚的にですが少しわかりました。家での練習で詰めてみます。

2) ハミング+弱いハミング(裏声の練習として)

低音部では喉を広げて、でもしっかり強さを出して。

3) 目と目の間

悪くはないが、他の部分に比べると少し弱いとの事。引き続き練習します。

4) ロングトーン(低音で)

5) 質問：「発声前にたくさん息を吸ってはいけないのか？」

初心者はまずたくさん吸える力をつけるためにいっぱい吸うように、そしていっぱい出す。この方が早く成長する。少し成長してくると、たくさん吸って、息をあまり使わないよう出していくようにしていく。

「たくさん吸う事自体は「必要悪みたいなものなので、出来るようになったら実際はやらぬようにしたほうがよい」

もって成長するとあまり吸いすぎないようにしていく。

プロの音楽家が息をたくさん吸っているように見えるのは、たくさん息を吸う事より胸をしっかりと広げる事が目的。

胸が広がらないと声に余計な力が入ってしまう。

筋トレは筋トレとしてしっかりやっていく上で、自分の歌の表現をしっかり作っていかねばならないと思います。(KS)

sample

- ・ハミング
- ・のどの下から発声
- ・口から真っ直ぐに発声
- ・目と目の間から声を出すように発声
- ・のどんこの奥を開いて発声(あくびをする際のイメージ)
- ・発声する際に胸が下がってしまう。
- ・ハミングの際の裏声がうまくでない。

以上の点に注意して練習していきたいと思います。(KM)

今一番出したい声で発声し、その声が自然かどうかを確かめる。またしぜんな状態とはどのような状態を指すのかを追求する。アで発声。ロングトーンでドの音を喉の大きさを調節しながら発声する。この時の喉の状態を保ちながら、発声する。各音程を発声するにあたり不適合な喉の状態(主に余分な力を入れ過ぎ)でいましたが、その克服の兆しが見えてきました。ロングトーンでの状態をスケール発声に用いること。以上をふまえて次回、喉を出るだけコントロールして歌える歌を1曲。(EB)

「アー」ドレミファソファミレドで。
高音を出してから低音を出すとしにくい。高音の時にしめてつめたのどのまま低音を出すから。
のどを広く戻してあげないといけない。
「アー」ロングトーン、強く、大きく。ドで。
強く大きく出すとのが広がって吐きそうだからといって小さくしない、もっとやって広がるようにすれば吐きそうにならなくなる。強く大きく出そうとするとフラフラする、それが大事、出しにくいのをのががちょうど良くしようとする、ちゃんとのががちょうど良くなれば楽に大きく出せるようになる。弱く出してフラフラしないようだと何の練習にもならない。
ハミング、ドレミファソファミレドで、強く、大きく。
呼吸練習は、ちょっと疲れる位強くないと効果がない。
5個の練習は、苦手なものを頑張るのは良いが、たくさんやるのではなく強くやる事。
「アー」ドレミファソファミレドで、のどの下から、強く、大きく。ハッと勢良く吐く練習は、お腹の呼吸練習とは切り離れた練習もする事。
ハッと言う時にのががしめる周辺の筋肉を強くすると、ガラガラしなくなる。
低音のためになるべくのどを広げたままハッと言う。
「アー」ロングトーン、強く、大きく。ラで。ファで。
胸を下げない、楽に広げておく。のどに力が入りにくくなる、この、のど力は入らない方がよい。
見た目では胸が閉じたのが分からないかもしれない、鏡で見てもあまり意味はない。
現時点ではファはまだ疲れるだけかもしれない、ラは練習してよい。曲、口からまっすぐ前に。
低音で声帯がうまくリラックスしてると声帯が振動してブーンという音を出す。力が抜けすぎるとガラガラになる。
息が漏れる時は、ブーンともガラガラとも言わない。(OK)

喉の強化法を改めて教わる。始めは体を使わず喉で声を出すように意識して強い声を出す。地声で。
喉の下から斜め下へ出すように、口からまっすぐ前に出すように、頭のてっぺんから上へ出すように、額からまっすぐ出すように、と出し方の意識を変えておこなう。
高く出にくくなっても喉の力を抜かないように。
次に体を使いながらも体を100%使うのではなく喉も使うようにして同じことを行う。これを一日10分でも行っていくとのがが強くな

り、壊れにくくなる。喉を使うときは体を使いすぎると痛めてしまう。のどに負担がかかりすぎないように。
地声を意識して出すというのは新鮮だった。
しかし実際にバンドで歌うときは普段習っている歌い方はしないのだから、普段習っていることを自分の歌に生かしていくのに今日習ったことは使えると思う。
最後に普段歌っている曲を口からまっすぐ前へ意識して体を使いすぎないように出したら、普段より自分の意思を持って声を出せた気がする。
芯のある伝わる歌には喉を活用していくことも大事かもしれない。取り入れていきたい。(AS)

- 1) 声出アで5度スケール 裏声 G~D2 地声 G~B
- 2) 呼吸練習 ドッグブレス ハッと強く息を吐く練習は(声帯を閉める筋肉?)は裏声も強くする
- 3) ハミング 地声 G~B -G~C 裏声 G~C2
ハミングをするときに使う筋肉を鍛えて声帯を強くするためのトレーニング 響きは考えないで強く大きく出す意識で行う 週6日1日5分トレーニングすること
- 4) アで5度スケール 目 地声 F~F 裏声 A~C2 裏声は音域維持しているが弱まっている
- 5) 「時代」 アで口、鼻の下、喉 歌詞で目、口、鼻の下 実際に歌うには「鼻の下」が無難 「口」では押しつけがましく聞こえるかもしれない トレーニングは各所を行うこと 裏声の中間音域と地声の高音域の境界が微妙で確信がない。
8か所トレーニングは地味で出来不出来が今一つ分からず、つい疎かになってしまう。目新しいことに気を取られてしまわないように自戒したい。(HS)

「オオオオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。
エネルギーを取り込むようにたっぷり息を吸って。口は縦に。
「オオオオオオオ」ドミソラソミドで。
もっと前に出して。高音は出ている、中間音をしっかり鍛えた方がよい。
体の使い方が逆、今は上下に引っ張ってしまっている、下腹部ではなくみぞおちのあたりで支えて。
高音に上がるにつれ口を開くのではなく細く閉じていくように。下降の時もしっかり吐いて支えて、最高音と同じところで降りてくる。
コンコーネ No.1、「オ」で。
息を吸ったら、止めない、ひたすらそのまま吐いていく。
歌いづらい、苦しいかもしれないが、その方が良い音がある、先のある声が出る。
「オ」は開かない、閉じて。
低音で息が止まっている、息を流して。
Lascia ch'io pianga
声が奥に引っ込んでいて、
舌を思い切り出して「エエエ」。声を前で出して、顔を全面中心に寄せて「ミンミンミン」高い音で、声が前に出る。
綺麗に歌おうと思わない、綺麗に歌ってはだめ、「エエエ」とかと同じところで歌う、汚く歌う位で。
声を作り過ぎない、ポジションとか以前にナチュラルな声を見つけて鍛えていく事。(OK)

ががが&ハイ お腹はずませる
口は腹話術の人形のように上下だけ、口のなかは動かない
あごはかくかくならない位置まで、あげすぎない。

sample

ヒハホハヒー お腹はずませせて、息をまえにだす、口が開いたり閉じたりしない同じ口で、舌は動かない
文章を読む
胸をならして、しっかり響くように、上がらないように低めに喋る
息をたっぷりすう、息なりエネルギーなりをたっぷりすって、喋りだす
ひはほはひー くるしいけど、結構楽しい。
喋り方にへんなくせがある
ひとつひとついいねい (II)

音によって口の形が変わらないようにする。
あごが上がらないように。
そして息をまっすぐ前にしっかり吐く。
カンツォーネ「マンマ」をやる。
「i」や「u」の音も「o」のような口で歌う。
「mamma」の「a」もあまり大きく口を開けなくて良い。
全体を通して口を大きく動かさないようにと教わった。
先生がやってくれたのを見ていると口が動かない分、声がまとまって出ているように思えた。
口を大きく開けてしまう事で音が分散してしまうのかもしれない。
音をはっきりさせるためにも口はむやみに開けない方が良いと思った。(AS)

お腹の意識をすぐに忘れる
口角だけをあげるのではなく
鼻から上全体をあげるイメージで
お豚のまねをするような感じ
力が入りやすいので、腕をうしろに組んでみる (II)

コンコーネ 12 では、音がとりにくいフレーズはリズム唱をまずやること。ロングトーンでは首の後ろから首の付け根あたりで声が出てくるイメージをもつこと。声を前ばかり出すことを意識しないようにすること。スタッカートでは口をもっと自由にしてもよい。スタッカートをやる時、フレーズの最後の音が低くなりやすいので低くならないように意識して音をしっかり聞くこと。
前回からの続きで支えの意識はできていたと思います。スタッカートやロングトーンをやる時、声がかすれていくのを感じたのでそこはちょっと注意するところと感じました。声を後ろから出すイメージが固まってくるにつれ、響きがまとまってきた感じはありました。コンコーネ 12 番では準備不足で反省するところです。次回は今日以上に準備してレッスンにのぞみたいと思いますが、この準備をしっかりしてることが課題です。
弾き語りのライブでは選曲も考える。オリジナルのキズナはもっとクリアな声でもいい。4 曲歌い終えた後、えへんとやるのはのどに良くない、のどに負担がきている証拠。今日はのどをこすっている感じなので、練習のしすぎはよくない。のどの前のほうを使いがちなので、できるだけ後ろのほうを使うように意識してみる。発声の練習で体を倒して声を出しながら体を起こしていくとき、声が変わらないところを目指す。それ以上のことは考えなくてよい。
4 曲の弾き語りでは、課題としていた乾杯のフェイクと出だしのポジションの高さのキープは以前よりはできていたように思いました。ただ歌い方をもう少し工夫するところがあるかなと感じたのと、気持ちをもっと詞の世界に入り込んでいければと思います。そして弾き語りでも、もっと下のほうで支えられるとよいというアドバイスが参考になりました。上のほうだけで歌いがちになるので、しっかり支えを意識していくことが課題です。(MJ)

横になって 15 秒かけて吐く、15 秒吸う 15 秒止める。毎日すること。お尻をゆっくり手でなでながら、「シュティ」ロングトーン。身体を使って、声に深みと豊かさをプラス。その上で、今までの上から声を回す、息を送り続ける、ポジションに入れるはキープ。できれば、循環していくイメージを持つ。一度にいろんなことを同時にしていくのがアーティスト。
トレーナーのおっしゃる通り、一度にいろんなことをしていかなくては、自分の声を聞くより体感を目指します。今日は体感としては、いつもより軽く、音程をはめやすかったです。(KR)

高音ほど体を使う意識を。お腹、股関節の支えを使う。歌では、頭声と胸声のバランスがいまいち上手くいかないのが、コントロールできるようにする事が課題。
声を出す時にやはり喉ばかり使ってしまう事を実感しました。体を使う事で楽になることも感じられたので、体への意識をこれからもっと高めるようにしていきたいと思います。(YM)

1) 発声
ドレドレドを「ナ」「アハアハハー」「ハアハアハー」で発声
「ハッハッハッハー」で発声
ドレミレドを「ナ」で発声
ドレミレドレミレドを「ナ」で発声
息の動きを感じる練習をおこなった。
鼻に紙縫りがあるような感じで、それをずっとがまんする。音をつかまえない。つかまえると楽だけど。
吸った先に音を出す。
肺をお腹がささえる。
2) コンコーネ 3 番
音をあげる時はバーンとあげるのではなくて、用意をして。
吸った先に音を出す感じはいいかもしれない。
胸を使えていないというのは、他でも指摘されたことがある。(MR)

ナナナナ (ドレドレド) だんだん音程をあげていく
リズムというよりは声の反応が遅くならないように、前の方を意識。こうすると喉に負担かけずにできる。
最後の「ナ」の後に、口を閉じない。⇒音が低くなったり、意図しない意味が生まれる、閉じないことで労力も少なくなり、よい。息を吸うこと、について。
声出したら吸うだけ。適切な量を吸うこと。
フレーズの長短に限らず、いつでもめいっぴい吸うと息が余る。どのくらい声を出すのかを考慮した上で息を吸う。そうすれば、声も息もれっぽくならない。
喋ったりする声をクリアにきこえさせたい時は、息漏れせぬようにすると良い。
お腹お腹と意識しすぎると力が入ってしまうので、吸うというより入ってくる感じを持つ
「こんにちは」という時、思いっきり吸わないのと同じ
吸ってるのが人に分からない感じでやってみる。
これから次の息継ぎまでの間に発声の内容をイメージしてから息を吸う
口の部分だけでなく、胃から声が出てくる感じを意識する。
上あごの所を意識。な～、んがんがんが、という場所。口を上げるひらくは考えず、存在してるな位が良い。
「ナナナナ」(ドレミレド)
ナナ「ナ」～
3 つ目の「ナ」が抜けないように。そのために 1. 2 個目のナが動いてないといけない。3 つめの「ナ」だけ頑張りすぎるとひっく

sample

り返るので、その前から声を動かすように。いきなりひょこっと飛び
ぶので無く、えーいと飛びこんでいる感じ

「ナナナナナナナナ」(ドレミレドレミレド)

最後のナ〜は、えへへと笑ってしまうと横だけになってしまうので、
「下の歯に、ゴマが挟まってる感じ」を意識する。

「イイイイイイイイ」(ドレミレドレミレド)

「良いですね」の「イ」

エエエエで下がらない。下がると首の辺り、喉が閉まっちゃうので、
低い音程のところこそ、下がらずに開けておくこと。下の歯
のゴマも意識。

「イイイイイイイイ〜」という時の「イとエ」

身ぶり手ぶりをしながら声を出すのは良いことだが、イメージング
に体を持っていかれぬように気を付ける。

「イイイイアああああ」(ドレミファソファミレド)

リップロール(ドレドレド から上がっていく)

息を吸う時に前に向かって吸う その先に声があると思った方が喉
がきゅっと締まらなくて良い 出だしが母音の時など出しやすくなる。

「ああああ」(ドレドレド) あはと抜けない事

「アアアア」(ドレミレド) 鼻声にならぬように 前面を意識は
するが、もっと前の方に通してあげる

低い音程のうちから、「アはは」にならないように。

チェック法として、鼻をつまんで アアアア と歌って、歌いづら
くなったら鼻にかかっているという事。

鼻をつまんでもつままなくても変わらないのがよい。(0Y)

1) ナでの発声練習(ドレドレド、ドレミレドレミレド)

「ナ」の発音の行く先、即ち前方に向かって息を吸うことを学びま
した。初めは何のことも理解ができませんでした。息は外部から自
分の体内に吸い込むのが常識とされていたからです。しかし、それ
では吸うときは前方から手前に引っ張っておいて、発音のときには
逆に前方に押し出さねばならず、労力のロスも大きくなってしま
います。

前に向かって吸うことを何とか意識して発声を試みましたが、その
意識を持つだけでもかなり楽に高音域まで出せることに気づきま
した。

また、喉に力が入って自分の体内だけで声が響いてしまうことを防
ぐために、声と体の間に距離を置く意識も効果的であることがわか
って来ました。

もう一つは、鼻で響かせるために、上顎の前半部即ち鼻の直下の骨
を意識することです。その部分を動向するというのではなく、ただ
そこに存在するものを意識するだけで十分効果があります。

2) アでの発声練習(ドレミレド、ドレミファソファミレド)

音程が変わっても息を一定に保たないと、高音域で続かなくなっ
てしまいます。一定に保つためには下腹の支えの他、胸郭を柔らかく
使うことも必要になります。

和らいだ部分で響かせたら、後は息だけで前に響かせます。特に高
音域では音程が上がるに従って力で頑張るのではなく、思い切り
上に飛び出してゆく意識が必要です。

3) イーエ、イーアでの発声練習(ドレミレドレミレド、ドレミ ファソファミレド、ソファミレド)

「イ」を自然に出すと、上から降り注ぐように出せます。「イ」を
無理に作って始めないことです。

「イ」から「エ」又は「ア」に変化する瞬間は、「イ」で作ったも
のを保ちながら、無理に押さえつけないこと。上がっていった音程
が逆に下がって戻るときには、前に出す意識まで手前に引き戻すこ
とがないように、前に出し続けること。そのために、体を柔らかく
して支えているのです。

4) 楽曲「赤とんぼ」

音階の一つ一つがブツ切れになるのはもちろんよくありませんが、
音階の一つ一つを意識して、しかも確実に繋げることで、途中で抜
けたり次第にフェードアウトしてしまうことがないように歌えま
す。つまづく原因として、言葉の情景がつかめずに、迷いながら歌
っていることが大きいようです。今後は、一つ一つの語句の情景又
は情感を掴んだ上で、聴き手に理解させる歌い方に向けてゆきます。
(YD)

「Ma オア」をミレドレミファミレド

「マアオオア」をド、ドレミ、ミレド〜ドレミレドをつけた長
いバージョンで、ド、ドレミレドミファソファミ

呼吸の練習はお腹で余計な動きをしてしまう。呼吸のレッスンは前
のレベルから落ちているようだ。普段邦楽の時、調子が悪い時は呼
吸の練習を入れるとよい。M オアは頬に両手を当ててオを縦に開い
たら楽になった。お腹も開いたら動きを変えないこと。オを縦に、
お腹の動きを変えないが大事。(FZ)

「タタタタタタタ——(サツ)タタタータタタ——(サツ)ス
ツ、シュツ、ヒツ、で。

(サツ)は閉めてしまわないように、余韻まで。

3 連符と 2 連符の区別を付けて。

スタッカート毎にぶつ切りにならないようにワンフレーズで。

シュツ、ヒツ、スツ、のように言葉の順番を変えるだけで初めての
フレーズようになる。

初見のフレーズだとどれ位コントロール出来ているか分かる、最初
からお腹で支える事を意識するよう。

「Ma-a-a」ミーレードー、テヌートで。

Mの子音でしっかり踏ん張らないと高音までいけない。

ケロリとひっくり返りそうでも意外と頑張れる、

Mをしっかり言いお腹を保ち口を縦に開け、と最初から一通り意識
する事。

「Ma-a-a-(ブレス)Fa-a-a」ソーミードーソーミードー、レガート
で。

前回レッスン時ほど「Ma」と「Fa」の違いはない、違いを自覚した
時点で随分変わってくるから。

「a」を意識するあまり「F」がオマケになっている。

「Fa-a-a」の時に首をゆらゆら左右に振る、お腹はどっしり、余
計な力が抜ける。

「M」「F」の子音を長めにしっかり言えば、高音も頑張れる、最初
から意識する事。

「Fa Fa Fa-a-a」ソ、ソ、ソーミードー、スタッカート、レガ
ートで。

スタッカートで慌てて閉じない、スタッカートは音は短くても時間
はスタッカートじゃない時と同じだけある。

音が美しくない時は「F」の息が止まっている、早めに準備して「F」
の息をしっかり流す。(OK)

1) Ma→ア ドレドレド ドレドレド (速めのテンポで)

2) Ma→ア/Ma エアオア→アエアオア ミレドレミ ミレドレミ (同
上)

3) Ma オア→アオア ソミファレド ソミファレド (同上)

4) Ni ア ドミレファミソファラソシラドシレド ドミシレラドソシ
ファラミソレファ

ド (Ni のみスタッカート)

早い音の動きと母音の動きで声の前に出ずらかったが、母音の「お」
をきっかけに組み立て直しやすくなるのが解った。また、口のま
わりに力が入りすぎることを防ぐために、鏡を見て行うだけで改善

sample

することができたので意識していきたい。そして、曲の中に使われる歌詞でも同じようなことができるか今後は練習していきたい。(OD)

1) 体操

2) 発声練習

ドレドをマママで半音ずつあげて歌う。

〔注意点〕

吸った瞬間にのどをあげる。頭の中を空っぽに。どこが一番響くか意識して。

なめらかに。ずーと息を出しっぱなしで。口をあげたまま。

もっと楽に。自然に。力を抜いて。「あーあ」という感じ。

ソファミレドをマママママで半音ずつあげて歌う。

〔注意点〕

一本の線をつなげるように。

初めの音(ソ)に照準をあわせて。最初の音が一番大事。

2回目の音がいい。最初の音からその音を。

少し余裕をもって、ふあっという感じイで最初の音を。

ドドドドをマメミモムで半音ずつあげて歌う。

〔注意点〕

息の道を自分で見る。

最後の音を三角の頂点にする。

モノ延長がム。

ドミソドドドドをマで半音ずつあげて歌う。

〔注意点〕

最初からがんばりすぎない。

3) Moon River (英語)

〔注意点〕

自由に歌って。

my Huckleberry friend と Moon River の間は切った方がいい。

最初の Moon River はつめないで、鼻のあたりで響かせる。River はあけない。

style はかっこよく。

some day と Old dream とは音の響きが違ところなので、伸ばして違いを楽しむ。

you're goin' I'm goin は抜く。

two は少し遊んで drifters につなげる。準備をする。

音をかみしめる。

遊びながら出す。あいていないと遊べない。(MR)

骨盤を「立てる」ようにして吸う場所を意識する。

お経のように息・音を切らさずに歌う。

お経の件で、録音を聞いたら、思った以上に音が切れていた。

情感がなく聴こえた。(BB)

1) 腹式呼吸

丹田に息入れたら、すーっとゆっくり吐く

首の後ろで、あくびしたら開く所を覚えておく

2) 息吐き

ちからを入れないで!

3) 「い」での音階練習

声が前に浅い「い」にならないように!ざりざりとした音が混ざっているの、そういう音になっていないか判断する。

低い音ほど前になってしまう。お腹で支えて、あくびをするように。

且つ声を引かない。

声はあくびの感覚で、息は前に。

声帯ががりがりした音が聞こえないように。のどで歌わない。お腹とあくびで。

上半身に力が入らないように。

4) リップロール

声を出す前遠くに出す準備をしておく。

お腹と息を出すだけで、口は閉じておくだけ。全てお腹でコントロール。

5) 「え」での音階練習

「い」と同様、声が前になってしまう。

声を出す前にしっかり準備する。歌う前に手で合図して感覚を覚える。

声を出す前にお腹を入れること。お腹を入れる=息をすーっと吐くときのお腹の状態

6) 曲練習

何もしない。友人にしゃべるようにしゃべる感覚で。変に歌わない。

「え」で歌う。何もしない「え」で。

フレーズをこねる癖がある。歌わない。

あくびの感覚で。首のうしろへ引っ張られる感じ。(音階練習の「い」と同じように)

目をしょぼつかせない。目はしっかり開いて、目からは開放した感じで。

上半身に力をいれない。

首を前に持って行かない。声を前に出してしまう時に連動して首が前になってしまう。

声を前に押し出して、浅い声での発声になってしまう。特に低音。まだリップロールができていない。しっかりお腹が使えていないということ。

歌を歌ってしまう。しゃべるように何もしないで歌えるように。また、歌をこねてしまうので注意。

上半身が固くなる癖があるので、お腹以外力が入らないように。

<課題>

しゃべるように、余計なことを一切しないで歌う。

お腹以外力を抜けるように

あくびの感覚で、声が前になって浅くならないように。(TN)

1) リップロール ドレミファソファミレド C~C#1 お腹から息を送り続ける ソファミレドと下がっても息の勢いは下げないつもり 高い音で辛くなったら余計お腹を意識して息を送る

2) 声帯ストレッチ 声帯を意識する 声帯を閉じて声になる時音の高さをイメージしてソフトに声を出す 小さな声、エでドレミファソファミレド どこにも音が抜けないように お腹から息を送る

3) 歌い出す前に一瞬鼻から息をフンと出してから 慣れなければ口からスーと出してから 続けて声イでドレミファソファミレド (息の流しながら)

4) アエアエア ドミドミド リップロールと同じように息を送りながら 音を追わないで息を流す 体とのつながりを意識する

5) 「あなたに口づけを」 リップロールで エで音の切れ目がないように続ける つなげた音に歌詞をつける 歌詞を読む 下顎に力を入れない(だらりと力の抜けた口調)で歌詞を読むが、お腹の支えは保ちつつ(お経のように)1本の線上で切れ目なく歌詞を言うつもりになると滑らかに聞こえる 慣れたら声帯を伸ばしている感覚が分かる 声帯をキープの緊張感に息をのせる 小さく柔らかな音で練習する 音を小さくする所ほど息を送る 声を出しながら息を流すこと、声をつなぐことを意識するのが難しい。こうして息を流して空気振動させていかないと声は伝わらないのかと改めて思った。普段何の意識もなく声を出していた。声と体の関係に注意しながら練習していきたい。(HS)

sample

台詞を自分の言葉として話せるようになる方法

1. 自分の言葉に置き換えてみる
2. 繰り返し言ってみる
言い方を変えるのではなく、繰り返すことで、実感、イメージをする。言葉がしっくりくるまで自分に言い聞かせる
3. 知り合いをイメージして、台詞を言ってみる
あかりちゃん(友達)をイメージすると、より実感できた。
4. 何かに置き換えてみる
あかりちゃんに芝居を見せる、ということに置き換えたならよりリアルに気持ちが変わった。
ニュアンスで言葉をとらえる傾向がある。言い方で表現しようとしがち。そうではなく、まず気持ちで表現。
声の高低などの言い方は左脳。
気持ちを伴って表現する右脳を使って芝居したい。
内容より、喋ってる相手をより意識してセリフを言いたい。(OM)

軟口蓋を上げる。ハミングと同じラインで歌う。声帯をこすらずピタッと合わせて歌う。支えを使う。肩に力が入って動かないように気をつける。息を吸って準備してから声を出す。
呼吸法で支えを鍛えることと、その時肩や首に力が入らないように気をつけることが一つの課題。ハミングと同じ所で歌う感覚を漸く掴んできたけれど、日常会話ではまったく出来なくなってしまいました。そこも常に出来るようになりたいです。(NI)

- 「スーッ」と4つで吐く、4つで吸う、肋骨を広げたまま4つストップ。
唇を合わせ「ブルブルブルブル」と震わせる。ソファミレドで。ドソミドソドソミドで。
巻き舌。
ハミング、声帯を軽く合わせ短く頷く。
舌を下唇の上にペロッと出し「ハッハッハッハッハッ」ソファミレドで、小さく軽く、息を吐く。
舌先を軽く歯ではさみ「カッカッカッカッカー」ソファミレドで、小さく軽く。
舌先を軽く歯ではさみ「キッキッキッキッキー」ソファミレドで、小さく軽く。
自然な舌位置で「カッカッカッカッキッキッキッキー」ドシラソファミレドで、小さく軽く。
「ウオフ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、
「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドミソドソミドで、小さく軽く。
「バツバツバツバツバツ」ドドソミドで、小さく軽く。押さない、息を吐く。
「バーバーバーバーバー」ドドソミドで、小さく軽く。オクターブ上がるドドが切れないように、息が流れる。
「ウーウーウーウーウーウー」ソファミレドで。ウとイを同じラインで。唇丸く、口の中を縦に。
「イーイーイーイーイーイーイー」ドミソドソミドで。
高くなったらアゴを開ける、のどで押したら開かない、口の奥を開ける。
小さく軽く、押し出すのではなく、細くていいのでのどを通過させる。
「ウーウーウーウーウーウーウー」ドミソドソミドで。
「ハア——イヘ——イヒ——イホ——ウフ——ウ」高音→低音。
「ヤーヤーヤーヤー」ソファミレドで。前に。お腹しっくり。

- 「ネィネィネィネィネィネィネィ」ドドドドソミドで。段々自分の方に近づけないで、前に。
「ヤヤヤヤヤヤヤヤ」ドドシラソファミレドで。
「ヤヤヤヤヤヤヤヤ」ドミソドソミドで。
「ニヤニヤニヤニヤニヤニヤニヤニヤニヤ」ソソソソソファミレド。
全部前で言う、途中引込まないように。そんなに頑張らないで、芯だけあれば大丈夫。
ニヤーと言いつつ奥の奥を開いていけば、入るところ、抵抗がなくなるところがある。縦に、上に、開ける。
「マーマー」ミレドで。
「ンマー」ハミングを入れてマー。ンのまま口が開いてマ、同じラインで。エラより後ろに息を流す。
声帯の前だけ使ってる。ハミングで声帯がピタッと閉じたまま、息が副鼻腔にいったまま、唇が開くだけ。
ンを伸ばしてる間にしぼっていかない、最初の軽いところだけでハミング。
上唇の上に人差し指を1本乗せ、指に息が当たるのを感じてからンとハミング。
頼りなく感じるところが正解。自分では物足りなくても人には心地よく聞こえる。細く、でも息はしっかり吐く。
上唇に乗せた人差し指に息が当たるのを感じてからのハミング、とても頼りない声に感じるが、録音を聞くと温かみのある声だった。
自主練で、うっかり力む方向に間違っただけ練習してしまわないよう、要注意。(OK)

発声のメニューでは、もっと後ろを使って縦に出す。耳の後ろで鳴っている感じ。マ〜マ〜マ〜の発声では、右の手で背中を叩くと前に出る。下半身をしっかりと、あごを引き首に力を入れない。おしりに力をきゅっと入れ、首の後ろをまっすぐ肩を楽にする。口の奥の筋肉を使うことで、深い息が出るのでまろやかな声になる。すぐ忘れてしまう場所なので何度も練習して筋肉に覚えさせるとよい。(MJ)

声の通り道を意識して発声すること。
のどを絞らず顔の上の方で発声する。
今まで意識しなかった発声の場所を使うため相当意識をしないと、今まで自分が使い慣れた発声方法に戻ってしまうこと。
「喉声になっている」状態はわかってきたのでそうならないようにする。(ST)

口を開けてやるのと閉じてやるのハミングの違い。
ノドだけで発声しようとする、それを聴く聞き手の印象は「やかましい・側で聞きたくない声」と悪くしてしまう。
録音を聞いたらまたのどで歌ってしまっていた。
まだ自分が適した発声・どんな声を出しているか、をその場で即座に客観的に把握できていない。課題だと思う。
加えて、イタリア語の発音をマスターしたい(せめてサンタルチア一曲位)。レッスンでそれに時間をとらせてしまうの惜しい。(BB)

1. ストレッチ
肩甲骨、腹、首を解す体操、前屈、後屈など、毎日行えば、いつでも体が臨戦態勢。気付けば当たり前ですが、気付かなかったのはもったいないことでした。
2. ハミング(ソファミレド)
息を吸うときに、口を開いてしまいます。効率よく吸うには、口を閉じて鼻で吸う方が有利であることに気づきました。草原の空気、又は好きな食べ物の臭いを嗅ぐようなイメージです。

sample

吸うとき、吐いて発声するときで、一定に体を固定せずに、伸び縮み（調和振動）を持たせることが大切です。

3. スタッカート

口は欠伸のようにしても、腹から声を出す。笑い過ぎて腹筋が痛くなった状態さながらに、本当に腹筋を痛めるくらいのつもりで「笑い」ます。

ここでも忘れてはいけないのは、息を吸うときに、口を閉じて鼻で吸うことです。

4. イエアオウの発声練習

スタッカートで作った腹の働きで、口の中に卵（又はピンポン球）が入っている状態を意識して、個々の音に応じて口の形を変えてゆきます。特にイよりもエの方で口を広げ、しかしイとエで舌先を下前歯の裏に付けたまま動かさない。手順は一見面倒そうに見えますが、確実に個々の音を明確に発音できます。(YD)

歩き方について

両足のつま先を広げて、お尻の下の足の太ももの辺りの内側に多少力を入れて

つかまれたような感覚を意識

その状態でつま先の方向に足を出し、ゆったりした感覚を意識して歩く。(欧米人のように)

また、歩いている際もお尻の下の足の内側を意識する。

硬い筋肉ではなく、インナーマッスルを鍛えるなど、柔らかい筋肉に変えていくことが発声に良い。

今まで歩き方を意識したことがなかったので、今後、今日教えて頂いた歩き方を意識して歩いてみたいと思います。

また、インナーマッスルを鍛える等して、柔らかい筋肉に変えていくように意識をトレーニングしていきたいと思っています。(KM)

姿勢について改めて教わった。

前回の尻の筋肉の使い方に加えて、それわ保ったまま歩く方法を教わった。実際に声を出してみたが具合はよかった。

また胸は閉じて良いことがアドバイスされたが、これも帰りに試して正しさが理解できた。

背中伸ばしと含めて日課にしたい。段々見つけたものが正しいことわかってきたのでしっかり自分のものにしていきたい。

尚、肩を前に入れてよいこと（胸を閉じてよいこと）は新しい発見だったが、見つけたバランスでもそうになっていたし、

実際に声を出しても楽に出てくるので正しいことがわかる。

<背中伸ばし>

頭を両手で押さえ（肩は上がった方がよい）つつ、首で抗い、首の後ろから背を丸めていくことで背骨の伸びを感じる。(ED)

1) フーの発声しながらの体操

腰を左右に捻る動作で、使う箇所は下腹部と後ろの腰部、鼠蹊部です。初めは下腹部と後ろの腰部を意識しやすいように、手を当てて行います。下半身は下に落ちて行っても、上半身は上に伸びる感覚で行います。

次に両手を横に広げて、同じような動作を行います。首が自然に上に伸びて背筋も整い、声が出しやすくなりました。

椅子に座って、尾てい骨に上半身を乗せるようにして後ろに持って行き、その状態で後頭部を両手で押さえておき、頭が手を押し返すように首から背筋を伸ばしてゆきます。上半身を後ろに持ってゆくときは、下腹部をやや圧縮して鼠蹊部を伸ばすように行います。普段固まっていた部分に痛みが走り、解されてゆくの良くなり、

日頃悩んでいた片頭痛の予防にも有効です。

2) パツパツパツパツパツでの発声練習（ソファミレド）

以上の方法で「体の建てつけ」を整えた上で、立って発声してみました。しかし、立った途端に元の前傾した姿勢に戻ってしまったため、再度座って両手で頭を押さえて発声することで、再び後ろへ体を置く感覚が取り戻せるようになりました。

3) ナでの発声練習（ソミド）

以上のように「建てつけ」を再度整えた上で、発声してみました。そこでは、眉間を意識し過ぎて皺が寄り、詰まってしまう癖に気づきました。眉間も広げて、口腔内に声の奥行を作り、前回の「良い臭いを嗅ぐ」つもりで発声を行うと、さらに響くようになりました。今回のレッスンで、特に後ろ側が潰れたままで使われていなかったことに気づきました。体が無表情になってしまっていたのです。言い換えれば、固まったままで、動ける態勢ができていない、屍のような体になっていました。(YD)

イメージでの口の位置を顔の上部に

歩行時の内股を締めるイメージ

着席時の姿勢

発声時余計な部分に負担をかけない

尻をきつく締めるのではなく包み込むイメージ（現時点ではイメージがつかみづらい感）(ST)

1) 立ち方、足とお尻

お尻の下、足の付け根辺りの線を意識し、内股の筋肉を使ってお尻をしめる。お尻自体に力を入れるわけではない。お尻が四角ではなく、逆三角形になる感じ。お尻が小さくなるのを感じる。

内側から巻き込んで持ち上げる感じ(?) 足の付け根前側あたりの筋肉を使っている感じ。

その立ち方とおしりを意識して、歩く・かがむなどの日常動作をするように心がける。歩く時は、まっすぐ足を出すのではなく、少し右足は右斜め外へ、左足は左斜め外の前に出す感じ。

2) 声を出す

口ではなく、鼻と目の間辺りにピンポン球大の、丸を作るそのあたりで声を出す。小さめの丸。

寝起きにしゃべるような感じで良い、はっきり発音しなくて良い。先週行なった、頭を持って首と背中を伸ばす動作をしてから、「首の伸びと頭の高さ」を感じて、その延長で声を出す。(OY)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

<CD>

小松英典（バリトン歌手）

日本よりもヨーロッパ各地で活躍していて現在はブレーメン音楽大学の教授でありドイツから永久プロフェッサーを授与されたたぐいられない歌手です。

その小松氏がシューベルトの「水車小屋の娘」をギター伴奏で歌ったCDが発売されました。氏の音楽はなんと言っても弱音の美しさが他に類をみません。しかしフォルテの強音も強烈に会場に響き渡ります。私はこの録音を生で現場に立ち会いましたがただただ美しいドイツリートの世界に浸ってしまいました。

氏のドイツ語の美しさは世界のトップクラスです。ドイツ人より美しいと言われる彼の録音。一度聴かれてみてはいかがでしょうか。(KB)

「地上の星」中島みゆき

中島みゆきさんはしっかりとした深い呼吸で歌い上げています。音程や呼吸も安定しているので、とても聴いていて心地がよいです。ライブによっては、声質をいくつか使い分けているものもあり興味深く聴くことができます。(SG)

sample

「IMMIGRANT SONG」LED ZEPPELIN

男性のハイトーンボーカルと、癖のあるドラムやギター、ベースで構成した曲。民族的なメロディで、良い意味で野蛮な雰囲気があります。(NI)

チリヌルヲワカ(バンド)

今度ライブを観に行く予定です。売れ線でない自由な曲の作り方がよく、感情を込めた歌い方も素晴らしいです。歌詞には狂気を感じます。(NI)

<DVD・CINEMA>

「夏の元気祭り」矢井田瞳

CDで聴くと澄んだ声で柔らかく歌っているように聞こえる曲も、実際に聴くとものすごい声量ですごくパワーを込めて歌っていて圧倒された。それだけでも伝わってくるものがたくさんあった。(AS)

「山下達郎シアターライブ」

c dの印象よりもパワフルだった。(BB)

「The Lady アウンサンスーチーひき裂かれた愛」

ミシェル・ヨーという女優がスーチーさんの書物をすべて読み、ビデオを見てしぐさもしっかり真似た。初めての演説も録音したテープを何度も聞き、情熱、気高い強さを伝えるものだった。軟禁され、ハンガーストライキした時に10キロ体重を落とさなければならぬのは女優として仕方ない事だろう。この映画はスーチーさんの強さだけではなく、母、妻としての苦悩を描いていた。イギリス人の夫が彼女が殺されないようにノーベル賞を受賞出来るように運動してくれた。その夫がイギリスで癌で亡くなりそうな時の苦悩が頂点になっていた。国を離れることが出来なかったからだ。もう一つ銃口を突き付けられてそこを通り抜ける場面も怖くて見ええがあった。彼女が偉大な仕事を出来たのも献身的に支える夫があったればのことだろう。(FZ)

<TV>

「相棒」

人気番組ですが、先日、再放送で初めて見ました。脚本がしっかりしていると感じました。主役は俳優ではなく、犯人が犯行に追い込まれる状況であり、水谷豊という俳優はそれを感じ取って演じていて、ドラマに深みを出していると思いました。(KR)

「glee」NHKE テレ

社会を反映しなおかつエンタティメント性も高いドラマ。いわゆるマイノリティの人々にさりげない配慮がありながら、世の中をよくしていこうという姿勢が根底に流れていると思う。私はほとんどテレビドラマを観ないがこれは毎週楽しみに観ている。(MZ)

「0655」「2355」NHKE テレ

両方とも5分間の番組だが、クオリティの高さがよい。自分もこのようなアイデアが出せたらいいなと思って観ている。(MZ)

<BOOK>

「感じて分かる！セラピストのための解剖生理」野見山 文宏
解剖生理の本ですが、発声にあたり、姿勢や顎の開け方を改善したい方、また呼吸の仕組みを理解したい方等へお勧めです。自らの実感として、ありありと骨や筋肉の存在を落とし込むことを本筋とし

ていますので実践的な内容だと思います。本書は発声原理への直接的なアプローチはしていませんが、それ以前に意外にも自分の身体を正しくイメージ出来ていないことに気付けます。

そして何より、同様な書籍の中で一番読みやすく理解し易かったです。(EB)

「黄昏ゆく街で」尾崎豊

未完の小説です。作者の感性が細やかで真摯過ぎて痛い時もあります。(NI)

<EVENT>

矢野頤子

歌のことは分かりませんうまく文章で綴れませんが、ダイレクトにどんと伝わってくる感じがとても素敵でした。もっと聴きたくなくて、今度はブルーノートでのライブにいらしてまいります。(OY)

ノリ・ブラボー

ハワイ・ホノルル出身のミュージシャンです。KONISHIKIのコンサートツアーではキーボードやバックコーラスもこなし、現在、帝国ホテルの17階インペリアルラウンジアクアに弾き語りでも出演しています。銀座のバーでたまたま彼のハワイミュージックの弾き語りを聴きましたが、ハワイの情景のようなものが伝わってくるのがとても印象に残りいいミュージシャンだなと思いました。(MJ)

藺田憲一とデキシーキングス

銀座のサマーフェスティバルで見えてきたバンドです。お客さんは結構年配の方が多いのですが、そんなのは感じさせないくらい楽しい雰囲気でもた楽しい音楽でした。十字屋ホールで開催されていて、ちょっとしたダンスができるスペースでは常に婦人の方が踊っているくらいノリノリのバンドにはものすごく音楽の躍動感を感じました。とても参考になるバンドでよかったです。(MJ)

ビルマン聡平(ヴァイオリニスト)

練習に使っているスタジオでビルマン聡平さんのヴァイオリンコンサートのチラシが置いてあり、ふっと惹かれて、持ち帰りました。84歳の母に見せると、以前から屋間にヴァイオリンコンサートがあれば行きたいと思っていた、と言います。母は一度、熱中症になりかけたので、当日の体調次第と思い、会場に当日券の有無を問い合わせると、自主企画なので本人のホームページを見てくれ、とのこと。携帯のメールで本人に問い合わせると、丁寧な返事があり、母はすっかり行く気に。さらに前日、会場のリハを終えた本人から「会場までの道の最後がきつい坂道だ」と母を気遣うメールをいただきました。当日、母と一緒にコンサートに出かけました。耳の遠い母は普段の会話では子音の聞き取りがほとんどできませんが、ヴァイオリンの音色はスウッと入ったようで「人柄が美しい音色に現れている。また、彼のコンサートがあったら行きたい」と言いました。偶然、手にした一枚のチラシ、ビルマン聡平さんの人柄がお客を2人呼んだこととなります。普段、ステージに立つには、どうしてもお客様を呼ぶことが不可欠になりますが、人間としての魅力が人を呼ぶ、と感じました。私も誠実さや真心を大切にせずにはとて思いました。(KR)

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。

120701

投げられても、向かっていく。そういう粘り強さや逞しさ、力強さが、これからの日本人には必要なのではないのでしょうか。

山下泰裕さん [Genndai Library]…強さ

「気持ちの切り替えができないのは状況判断ができていないということ。試合中に自分の力を出し切るためには、しっかりと精神面も鍛える事が大事。冷静に落ち着いて状況を把握し、的確な動きができるようにしないと」

篠原信一さん [スピリッツ]…精神面

「圧倒的努力を君はしてないんだよ。そう思うしかない。賞金ランキングの順位は苦しんだ順位と同じ。1位の人が一番苦しんだと思えばいい。君は苦しみの質が五十番以下なんだよ」と答えた。それは努力の総量ではない、楽な努力をして時間をかけても結果は出ない。自分がどれだけ苦しんだかということだ。より苦しいほう、より辛いほう、より困難なほうに身をよじっていく努力という意味で「圧倒的努力」という言葉を使っている。それを続ける以外の道なんてないし心得るべきだ。結果が出ないなら、それは苦しみが足りないのだ。どこかで自分をごまかしているのだ。そう思って、自分の努力の跡を検証してみるべきだ。「圧倒的努力」を十や二十ぐらゐ重ねても、なかなか人は気づいてくれない。でも、千まで行かなくても百ぐらゐ重ねれば、必ず気づいてくれる。否応なく結果が出はじめるからだ。人は自分が期待するほど、自分を見ていてはくれないが、ガッカリするほど見ていなくはないのだ。

成功体験を棄て去り、より困難なほうへ、不可能なほうへと身をよじらなければ、大きな果実は得られないのだ。それは「たゆまぬ自己否定」と言い換えてもいいだろう。たゆまぬ自己否定こそが、プロセスとしての成功の結果を残していくのだ。

自分が違うと思ったことを続けるぐらいバカなことではない。それは単なる見栄。「間違っていた」と思ったら、恥も外聞もなく改めることだ。

高杉が言った「真があるなら、今月今宵。あけて正月、だれも来る」という言葉を、僕なりに翻案したのが、「情けあるなら今宵来い。明日の朝なら誰も来る」だ。人は苦境に立たされると自分の器量が良く見えると同時に、他人が自分に対して「情け」を持っていたことがわかる。

ウンウン呻って頭をひねり、体をくねらす。結局、感想を言うということは、身を切り刻む行為なのだ。自らの身を挺さなければ感想なんて言えはしない。

関係というのは摩擦だ。摩擦があるところに熱が起き、それがなんらかの形に実を結ぶ。熱が起きないところに実を結ぶものなど何もない。相手に自分の手形をつけること、血しぶきをつけるということ。それが感想を言うことだと僕は思う。

阿佐田哲也さんに人生相談をしたときに言われたのが、この言葉だ。「君は十万円持って競馬場に行き、九万九千九百円負けたら、『負け』と思ってしまう人だ。でも、プロのギャンブラーにとって、それはプロセスにすぎない。百円あれば馬券は変える。もしかしたら、

そこから逆転するかもしれない。『負け』ということと『負けている』ということはまったく別物なんだ」

見城徹さん…努力

今の私にはな一にもない、と自分の“器”をきちんと空にして待っていてくれる聞き手というのかな。

「誰かに話を聞くということは、とつてもエネルギーが必要な行為。自分が話したい気持ち、相手に自分のことを伝えたい気持ちを減して、その人の気持ちに重なるようにするのが“聞く”ということです。黙って人の話を聞き続けることのできる人は大きく見える」

「なんとなく喋りたい気持ち」になる雰囲気を作ることです。

「相手の目を見て話すこと」と「相槌が単調にならないように意識すること」を挙げる。

阿川佐和子さん…聞く

「コンプライアンス違反です」と言っていれば、上司は責任回避できる。社会主義型の日本企業とコンプライアンスという言葉は見事にマッチしてしまった。

藤原敬之さん…コンプラ難

司馬遼太郎の『菜の花の沖』。江戸時代後期の廻船業者、高田屋寡兵衛を主人公に、その生涯と事蹟をダイナミックに描いた作品だ。(中略)

彼は瀬戸内の淡路島に生まれたが、その島の若者宿(若衆宿)で徹底的ないじめにあう場面からこの小説ははじまる。(中略)

氏によれば右に記した若者宿(若衆宿)というのは、そもそも中国や韓国半島には存在しないものだった。が、太平洋に散在するポリネシア民族(ハワイ、サモア、トンガなどの住民)には、いまでもその風習が濃厚にみられる。かれらは古代において太平洋の島から島へと航海して移動し、その活動と風習が日本の諸島に及んだのではないか。(中略)

それは制度としては大正期に滅びたが、意識としてはその後もつよく残存した。戦前の陸軍の権力構造を支えた陸軍省と参謀本部に行きわたっていた意識、将官と青年将校の関係、また陸軍の内務班の制度、さらには戦後の会社幹部と労働組合の関係、また既存権威構造と左翼運動のかかわり方、あるいは一部私立大学における大学当局と体育部の関係、などに受けつがれている。(中略)

そのような若衆宿の世界はもともと平等主義につらぬかれていた。したがってムラの掟を破るものがあれば、それを告発するものがかならず出た。もしもそのいじめ=制裁に反抗しそれに牙をむくものがあれば、それを集団の前につき出し、半殺しの目にあわせる。そのようなムラの共同体はときに破壊的エネルギーを爆発させて逸脱者を破滅に追いやるが、そのエネルギーが逆に創造的な契機をつかむ場合がないわけではなかった。

山折哲雄さん [日本経済新聞]…日本人のいじめの元

もし、その運動が相手の破壊ではなく、相手をも含めた人間の幸福を目指しているのなら、今対立して相手がやがて、自分達の理論の優位性に納得し、自分達の陣営にきてほしいと願うのなら、そして、その展望と確信があるのなら、その運動はレッテルと貼ることと無縁でなければならぬはずなのです。(中略)

朝鮮人である、というだけで攻撃対象にするのは、レッテルを貼る後ろめたさを払拭する方法だと気づきます。相手の思想信条や主義にレッテルを貼るのではなく、属性に貼ることは議論する必要がないからです。

sample

黒人であること、ユダヤ人であること、中国人であること、日本人であること、つまり属性を攻撃目標にして熱狂することは、宗教情熱に通じると歴史が教えてくれます。

鴻上尚史さん [SPA]…レットテル不可

精神科医の香山リカ氏はネット上に「二元論」がはびこっていると指摘する。

「たとえば私がいじめ事件一般についてコメントすると『加害者の肩を持った』とすぐに避難されるんですね。怖いのは、避難する人は面白おかしくやっているのではなく、真剣に『あなたは加害者に非がなかったと言うのか』と極論を言ってくる。世の中を善と悪の二つに分けて、その判定をみんなでし合っている。ものすごく表面的な反応で、事件の背景を探る発言も許されないんです」

[週刊現代]…二元=極論

私は、原子力工学の研究者が「自分たちのつくりだしたものが社会に迷惑をかけた。後始末することに責任を持ちます」ということが未来志向の態度だと思います。(中略)

ドイツはエネルギー源としての原発をどのように位置づけるか、これからどうするかは民主主義的決定にかかわること、つまり、経済的や技術的な問題ではなく、価値判断、論理の問題なのだ設定しているのです。その判断基準は、持続可能性と未来への責任だといっています。

広渡清吾さん [週刊金曜日]…リスクの責任

「同期を愛することを奪われてきました。言葉を奪われ、歴史を奪われて、皇国民化されていく。沖縄の人たちも私たちが日コリアンも同様です。自分を奪われるということは、自分が何者であるかという真実を奪われることなんですね」(中略)

「沖縄ではかつての私たちの国のように、沖縄語を語ればスパイとみなされ、処刑された時代がありました。そういうふう言葉に奪われた人たちに玉砕の体験を日本語で語らせるということ自体ものすごく冒瀆です。これは絶対、犯してはならないと思いました」

朴薫南さん [週刊金曜日]…沖縄

広辞苑の「国民」の項にうまい説明をみつけた。「(国家を構成する人間が)国権に服する地位では国民、国政にあずかる地位では公民または市民と呼ばれる」

春秋 [日本経済新聞]…国民は服する

「自分が強くなりたいなら、相手にも強くなってもらわなくては。こういうライバル関係は大切ですよ」(中略)

「たとえばプロ野球の世界なら選手全員、成功しようとして努力している。だから、努力することは、勝負を分けるポイントにはならない。大切なのは正しく努力できるか。それを見極める能力が大きな差を生みます。そして、その能力は他人との競争の中で常に挑戦し続け、成功することを求めた者にしか手に入らないんです」(中略)

「実は、時間をかけて準備することがすごく大事で、それがきちんとできていないと勝ことはできません。トレーニングの効果を発揮させるには、いい練習、いい休養、いい食事と全部揃わないと。ひとつだけ頑張っても効果が出るわけじゃないんです。自分でコントロールできることをしっかりとやっておかないと、せっかく巡ってきたチャンスをみすみす逃してしまことになるんです」(中略)

「僕らは、哲学があってこそその仕事だと思うんです。プロならなおさらです。哲学がないのはただの作業ですよ。誇りや拘りといったものが無い作業なら、機械で十分でしょう」

松本整さん [ビックオリジナル]…正しい努力

「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/>

「メンタルはフィジカルから鍛える」 2012/10/01 (「トレ選特別」)

○精神は科学の対象でない

「クローズアップ現代」(NHK) で子供たちへの抗神経病薬への処方増加と副作用が取り上げられていました。

私は、研究所の内外での問題もあり、メンタル面の勉強を始めて、10年以上たちました。

最初は、「日本も欧米のように早く心療内科や精神医にみせるようにする。そこに通うことが社会的にも当たり前のことにしていく。抗うつ剤や睡眠薬などは常時服用しても安全になったから、恐れないうように、(同じ頃、弁護士も身近に使えるように訴訟もしましよう)」といった流れがありました。欧米化というか、TPP にもつながるアメリカ化の一つの流れです。

「うつ病」、「発達障害」などが一般化してきた頃で、「がんばれ」などと言ったり、無理を強いてはいけないという風潮が強まっていました。

私なりに納得できずにいましたが、今よりは心や精神を扱う専門家を信頼していました。(臨床心理士やカウンセラー、コーチ、メンタルトレーナーなども、ですか)しかし、ここ3年くらい、いろんなところで実際に状況を見聞きして、とんでもない方向にきたことを感じています。

研究所でレッスンの休会として留学やドクターストップで診断書があれば、優遇するようにしています。そこで出される医師の診断書や薬に疑問が募っていったのです。(これはのどの病気ではなくメンタル問題として) いまや、書類は簡単にるので、もう私自身も、提出はいらないと思っています。

医学は対処療法なので、根本的なことは自分で治すように、治すというより改良したり鍛えるしかない私は述べているのですが、科学や理論にかぶれている今の人には、まだ医者や学者の言うことに対しては即、信頼してしまうのでしょうか。

科学的(態度)とは「科学的に信用できないものは実証できない限り信用すべきでない」ということです。となるともっとも科学的でないことをやっているのは医者です。第一に、精神的なものは科学ではありません。声と同じで、生活のリズムや体力、精神力を回復、もしくは強化させなくては解決しないのです。うつ病もセロトニンの不足…でないということがわかりました。心に関する限り、科学は、仮説の繰り返しです。そもそも、正常とか普通とかのスケールをもってくること自体おかしいことなのです。

私からみると、どうも普通でないのは、そういう分野の医師、スタッフ、カウンセラーなどの方なのです。どうしてそのような仕事に興味をもったかからして、ある部分では、心の病といえるのかも知れません。(すべての方がそうかどうかというつもりはありません)

○依存という病気

心の問題は神の領域ですから超一流の人間や医師でなければ手をつけるのも恐れ多いのですが…。宗教のようなものであり、簡単に答えが出せないだけに、医者としては本来、認めにくい分野です。欧米のものを、そのまま日本へ持ち込んだところで、患者を取り巻く環境も違うのです。

チェックリストで判定したら、普通の人、ほぼ“患者”になります。その裏に心の問題を病名にして一儲けしている薬メーカーの存在を感じます。

sample

薬物療法、心理療法など精神医学は、その在り方自体が難しい学問です。PTSD、フラッシュバックのトラウマが…といっても、これはアメリカの軍人の後遺症で、有名になりました。とはいえ、イラク戦争に行かなかった私でも、よく幼少時のことは夢に出ます。私も緊張して汗をかくと声が震えます。

駅前に足裏などマッサージの店が増え、精神療法（ヨーガなども含まれる）やメンタルヘルス機関に通う人も増えました。ようやく日本も欧米並みになると喜んでいいのでしょうか。しかし、人間として、いや動物的に？生物的に？弱いと、そういうものに依存していくともいえるのです。生活保護や障害者年金（これはまさに、うつ病に支払われている）と同じ構造です。

家族や友人で癒せないことがベースにあります。孤独死も今に始まったことではないのですが、本人の事情抜きに問題視されるのが問題です。過保護、おせっかい、社会の中には、それを問題とすることで食べていける人がいるのも事実です。

テレビでは、家の中、こんなにキレイにしているのに汚れやカビ、ウイルスがこんなにいると、徹底して調べ、ゲストが恐怖の顔でコメントする。その対策としていろんな商品を使うことを勧めます。視聴した人の中には子供のためにいろんな対策する人も少なくないでしょう。でも多分、子供がそこをなめてみても死にません。下痢もしないでしょう。超清潔国日本、虫よけの費用もバカになりませんが、そのために体は弱くなる一方でしょう。暑いからクールビス、臭うから消臭グッズ、汗をかくから制汗剤。

日本人の体は、他の民族より臭いません。湿気が多く腐りやすいから昔から清潔好きです。商品開発としては、他国のこれからのシルバーやリッチ層へのマーケティングにもなり、輸出もできるから、全てだめとは思いませんが、若い人には頼ってほしくないと思います。

〇程度問題を差別にする

メンタルヘルス症候群ともいえるものについて述べたいと思います。もともとこれら精神に関することは、宗教（または哲学、文化など）の扱う領域で、その不調は病気とは思われていませんでした。変人、変わっているということが病気とされるのはおかしいことです。「自分は正しく、あの人はおかしい」という、「おかしいのを劣っているから何とか普通にしないでほしい」、などとすると、過去からの偉大な改革者、革命家から発明家、起業家そして芸人、役者、アーティストなどはすべてそれに抵触するでしょう。しかし、そこでの去勢化、つまり優れた人も含めて、人と変わった人を認めない、否定する、排斥する、そういう風潮はますます強まっているようです。昔から、その傾向は日本では強かったのですが、昔ほどここで“変”“や”“悪”を、世の中や将来のために用いる器量の大きな人がいて、支えたり、世に出したりしたものです。

私が思うに、いわゆる“学校”というので、まがいもの、うさんくさいものとして扱われていることが、日本での洗脳と矯正の対象となるのでしょうか。問題となる考え、行動をすべて排してしまうというのは差別の問題に行きあたるのです。

映画などで私たちは、まともすぎる人、正しすぎる人が精神病院に収容されるシーンをみてきたでしょう。それが現実にはびこっているともいえるのです。

精神があいまいというので、何とかつかみたいと心理学のブームで、スピリチュアルカウンセラーの活動も著しい日本ですが…。脳科学というものが脚光を浴び一気にその傾向が強まった気がします。そ

のおかしさは、いくつか私も触れてきましたが、脳の異常とは実証されるものではないのです。

特にアメリカのものをそのまま受け入れてしまう日本において、抗精神薬の処方はかなり乱用されていると思われます。それは薬物ドラッグと変わりがないのです。私の知人の薬学博士の船山先生は、「毒は薬と同じ」と言いますが、まさにその通りです。

マーケティングや販売戦略で、新薬が開発、承認され、普及していく過程で、どんどん新しい病名が出てくる。学会の発表で、すぐに薬が出る。いや薬ができてから病名が普及してさえているのです。電気けいれん療法、ロボット手術などより懲りたはずなのに、薬はみえにくいし、責任が問われにくいからでしょう。

酒を飲んでうつぶんを晴らす、酒で乱れる。この延長にアヘン、モルヒネ、ヘロイン、コカインなどドラッグがあり、一方でタバコ、そして、その弱いものとしてコーヒー、ハーブ、お茶などもあります。ハッピーは、今も形を変えてはメディアを賑わしています。

〇誰でも病気

向精神薬と麻薬や覚醒剤はセロトニン、ドーパミン、ノンアドレナリンなどに作用する点で共通しています。食欲低下、やる気が出ない、動悸息切れ、動けない、起きられない、自殺したい、殺傷したい、幻視幻覚、記憶低下、性格が変わる。日本では精神病の入院が31万人、死亡は年間1万8千人だそうです。(2009.6)

「ADHD（注意欠陥多動性障害）」のチェックリストをみると、子供そのもの、人間の人間らしい行動さえ、障害としているのですから、アーティストなら、ほぼアウトです。特別扱いされたくらい「変わっている」と思われたくなく、「普通でありたい」、「普通と認められたい」という、日本人は特に強い願望を病気として病名をつけ、薬を処方、あるいは治療しているように思われます。

眠ることができているのか—睡眠のキャンペーン(内閣府 2010.3)で自殺対策というのでしょうか。睡眠薬や向精神薬をやめたほうが自殺しないというデータの方が真実できそうです。

「抗うつ」剤はセロトニンを増加させるものですが、今では「うつ病がセロトニン不足のために生じるのではない」と否定されたそうです。ここ3年くらいから、風向きが大きく変わってきて、副作用を認める発言を日本うつ病学会の理事長がしています。(2009年)

「発達障害」は言語、コミュニケーションの障害なので、私もかなり接してきたのです。社会性の障害や同一性保持行動(この2つだけなら、アスペルガー症候群となる)も関係していきます。こういう自閉症気味の人とヴォイトレに関わらざるをえなかったのです。人づきあいが苦手、頑固、わがまま、イライラ、責任を転換する、などがその傾向です。

「躁うつ病(双極性障害)」、「気分変調症」という判断が増えているのは、うつ病が治せなくなってきたからではないでしょうか。うつ病に薬を出し、治らないと躁うつ病となって、また薬です。程度問題です。公園で裸になっていたSMAPの草薙さんはタレント活動を継続しているではありませんか。先の傾向なら私自身も、私の知人の多くも該当いたします。

「強迫性障害」は頑固に信念を持って、こだわって何かをしている人ですが、執着心(妄想)を含めアーティストはすべて執着するものです。

健康「病」さえ出てきそうです。病院の待合室にこない仲間を「今日は具合でも悪いのかね」というジョークと同じで笑うに笑えません。

先に述べましたが、「潔癖症」も、これだけ毎日、メディアで抗菌抗臭をPRされていたら普通の人なら陥ってしまうでしょう。

「不安障害」とは、緊張、不安のない人はいません。ここにも緊張して声が震えるということであらっしゃる。

sample

人間的に弱い、打たれ弱い、そこを強調すると、ハラスメント、人格障害と言うのです。

人間、弱くなると自分のせいでないと、他人に認めてもらいたいがために、「病気ですから心配しないでください」「〇〇という病名になります。薬があります」で安心するのです。薬を減らしたり出したりしない医者、儲からないだけでなく日本では信頼されない。結局、患者になりたい人は他のところへ行って、大量の薬をもらい、安心するのです。そして、そういう医者をいい医者だというのです。日本では抗不安薬の売上がダントツで世界1位です。

○依存症にして病気を継続させる

PDSD「トラウマ」も、子供を抑えきれぬ親や教師がいないし、いつも何でも言うままに、いえ、言わないのに、心配して親（まわりの人）も医者も本人も、場合によっては会社や学校も病にしまうのです。医者に連れて行くし、そこで主治医は絶対的にアドバイスしているのです。

多くの人は、どこから「変」で「普通などない」ものです。生活のリズムのためのアイデアを出し、カルチャーに触れ、心のリハビリをすること、主治医の言うことは減薬、断薬にもっていくこと。次の病名を一度、自分できちんと調べてみてください。

「人格障害」
「気分変調症」
「摂食障害」
「総合失調症」

食欲不足の「拒食症」、やけ食いの「過食症」。これもモデル体型目指すため、皆太っている自意識のなすことです。

「カロリー制限」が、糖質、炭水化物制限になりましたが、これも度を過ぎると危ないです。私なりにいくつか度を過ぎないようにアドバイスしたいのは「水」「スポーツドリンク」「ウコン」「しじみ」サプリやビタミンについてです。

「総合失調症」では、妄想、幻覚（聴）思考が支離滅裂、被害妄想というのですが、全てにおいて定義を厳しくしておかないと本来の病たるものとして判断するのは、難しいものです。ヴォイトレと同じくアップさせていかないと、すべてが効果や結果としても、気分的なものになってしまいます。

結局、患者になりたい人は、たくさんいるのです。でも、神経質をナイーブといいかえたらよいだけのことです。

薬は毒なのです。少なくとも私は、薬を使うことは必要でも、少しずつ減じること、断つことを心掛けて欲しいと思います。（もちろん例外はありますから、皆にということではありません）「会話が通じたら普通」なのです。

「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）2,200円

本書は、私のヴォイストレーニング関係で出版したなかで、50冊目くらいになります。音楽之友社さんからは、7冊目です。しかも今回は5年を費やし、一度預けた原稿を白紙に戻しての難産でした。

デビュー本から20年、ヴォイストレーニングに関わって、およそ四半世紀を超えた今、何とか誰もが本当に使えて本物の効果のある本をと思いつつ、いつも書いたあとに言い足りないことが出て、次々と出てきたのですが（中には、そこまで言及を許されず、初

心者用とのくくりの中で他書と似たつくりで終わってしまった本も少なくないのですが）、ようやく本書にて、本意を遂げることができたようにも思います。他のヴォイトレの本も、いまやコーナーが設けられるほどに多く出ており、CDやDVD付きのものも珍しくなくなりました。それぞれによいところがありますが、それを知った上で、本書の違いを述べようと思います。

<類書と特に異なる点>

- ・基礎を徹底して掘り下げ、初心者からプロ、声楽家にも対応している（多くの本は初心者向け、即効果をうたっていますが、本書は長期的なスタンスでトレーニングを述べています）
- ・本人自身が判断できる基準をできる限り、明示している
- ・外国人とのギャップを踏まえ、日本人特有の欠点の克服法を中心に構築
- ・その前段階として、ほぼ全世界の方法やメニューの整理をしている
- ・複数のトレーナーの複数のメニューを加え、私だけの一人よがりになるのを避ける

人の心をつかむ声への自覚を促し、漠然と行われているメニューや方法の本当の意味や目的を理解し、それに沿って独習できるようにしてあります。

一流プロから声の病気の人まで、他の多くの専門家やトレーナーとともに、研究所に膨大なデータと実績に基づくさまざまなトレーニングを、今の時代の日本人の必要性に併せて展開しており、最新の状況で内容を盛り込んでいます。

<対象>

- ・世界で通用する歌手、声楽家、ミュージカル俳優、伝統芸術家になりたい人
- ・役者、声優、アナウンサー、一般でも声を鍛えて、深めて魅力的に通る深い声になりたい人
- ・教師、政治家、インストラクター、ビジネスリーダーなど

<本書の使い方>

「メニューをこなすのでなく、声の力をつけること」

本書は、どこから使ってもかまいません。わからないもの、できないもの、やりにくいものは、抜かしてください。たくさんあるメニューから、やりやすいものを選んでください。

メニューの中でも、発音（ことば）、声の高さ（声の大きさや長さ）も、もっともやりやすいものをご自分で選んでください。そこで少しずつ、仮の自分独自のメニューをつくってみてください。

1ヶ月ごとにチェックしつつ、少しずつ他のメニューも試して、よりよいものがあればメニューとして、確かに簡単なもの、難しいもの、とつづきにくいものなどがありますが、どんどんとこなしていくのでなく、わずかなメニューでよいので、それを使って声の力をつけていくことを常に考えてください。

※ヴォイトレは、レッスンでの現場にて行われるものですから、ことばはその補助にすぎず、そのことばだけで成立している本の有効性はかなり疑わしいものです。いくら方法やメニューが親切に述べられていても、第一に本の著者には、相手がみえません。そのため、その本の内容、目的や意図がどこまで正しく行われているのかどうかは、伺い知れないのです。

初期の頃は、私の本を読んで一人で何ヶ月もトレーニングしたいという人も多く、研究所にいらっしやいました。伝えたつもりものが伝わっていないことに唖然として、そのつど注意などを補充

sample

していきました。つまり、レッスンをした人やトレーニングをした人とともに、私の本の内容は育っていきました。

私の本は、再版時に増補したり、改訂を重ねています。その分だけ、著者の一人思いが正されているということです。そういった意味では、この頃のトレーニング本は、ほとんど著者自身の体験で自分に効果のあった方法を羅列しただけのものが多いです。私のように自分の本を読んでトレーニングしたという人を、それもタイプの違う何百人、何千人を、しかも何十年もみてチェックしなくては、まだ見ぬ相手にとってどのくらい役立つのかは、仮説にすぎません。

また、レッスンと本とは違うので、レッスンで効果のあがったことをそのまま、並べればよいわけではありません。

著者が本当に結果を反省して、研究してきたような本当によい本には、効果ばかりでなく、効果のあがらなかったことについても言及しているものです。

私の初期の本は、声楽や声楽の本への補強的なスタンスで述べたものでしたので、画期的ゆえに、実践（つまり、レッスン）なしには、本当のところにおいて、使いにくかったことも今となればよくわかります。

それでも、ノウハウ書の運命として、誰にでも使いやすくするほどに、真の目的や効果が遠ざかることを知っていた私は、一流、本物ということにこだわり続けてきました（もちろん、啓蒙のため、一般の方に声に親しんでいただく本も出しておりましたが）。

しかし、この本では、初めて私の理論と指導実績を述べるだけでなく、私自身の経験とともに声楽を含め、いろんな方々の見解やアドバイス、メニューなども取り込み、真の意味で実践的にしました。トレーナー自身の資質や経験も、トレーニングのメニューや方法に必ず反映してしまうからです。これは私が、研究所を私だけでなく、いろんな専門家を交えて運営している環境をそのまま、本書へ移そうとしたからです。つまり、トレーナーサイドとして、私、福島英だけでなく日本の有数のトレーナーの共著に近い体裁を伴えることができたと思うのです。

私の研究所では、あなたが日本中を探して出会えるよりも、さらに大きい器をもって、トレーナーを紹介しています。

あなたにとって世界一ふさわしいトレーナーは誰なのかかわかりませんが、少なくともその大切な出会いをここで試し、トレーナーを選べる基準を身につけてもらうことができるようにしています。

自分にとってのトレーニングの最適な環境づくりとしては、適当に誰か一人のトレーナーにつくのではなく、複数のトレーナーにつきながら、本当に必要なトレーナーを見分ける力をつけていく方が、多くの場合、ずっと確かなプロセスを歩めます。この「トレーナー」というのは、そのまま成長した自分に置き換わっていくことにもなりますし、トレーニング方法やメニューとも置き換えられます。

一方で、世界中のヴォイトレのメニューを私は集めています。そういうところで、体験を積んできた多くのトレーナーやレッスン受講生と活動をずっと共にしてきました。一人で教えてきた人の何倍もの情報量もっています。

ただ、これを一冊に網羅したところで一個人であるあなたは却って混乱するでしょう。私のところでさすがに10人のトレーナーすべてをあなたにつけることはないのと同じことです。

○「方法」について

誰にでも世界一のトレーナーが、そう簡単にみつからないのと共に、世界一の方法もみつからないというか、わからないものなので、トレーナーはそれを少しずつハッキリさせていくためのヒントをくれる存在であるべきです。この本もそれと同じ位置づけです。

たとえば類書では、著者であるトレーナーが、自分で学んだ方法や開発した方法のうち、自分で効果のあったと思込んでいる方法を使います。自分に合ったことが、他人に同じように合うかどうかはわかりません。自分に合っていたのかも検証できません。

トレーナーもベテランになると、経験から他の人に効果のあった方法を紹介し、これは信頼できそうですが、実のところ、相手がどんな人なのか、効果があったとはどんなレベルにおいてなのか、自分にはそれが合うのかなどはわかりません。それでも、こんなタイプはこうしなさいと、いろいろと分類して各人の問題への対処法を述べてあるのは、一見使いやすそうに思われます。

たとえば、本書の「トレーナーの共通Q&A」は、全くタイプの違う10人近くのトレーナーに同じ質問の答えを述べさせたものです。それぞれの答えの違いに驚くかもしれませんが、これもいろんなトレーナーや、いろんな方法があることを知る一つの勉強です。どれが正しいか間違いかではありません。目的やその人のレベル、声やどの性格（性質？）などによっても大きく違ってきます。また同じことでも、どのようなチェックをするかによって全く違えます。

私は方法やノウハウを正誤で論じるような人は馬鹿だと思っています。科学的とか、のどの生来のよしあしだけでその人の声の可能性を限定するようなトレーナーも同じです。どこよりも科学的に研究してきた私が述べるのですから、信じてください。

デビュー本から私は「方法」と「ノウハウ」でなく、「材料」と「基準」を学ぶべきだと述べてきました。その考えは今も全く変わりません。声は正誤でなく、程度問題なのです。安易に「正しい、間違い」としか言えないトレーナーをみていると、「違う」としたら、あなたの声そのものや判断が間違っているのだらうと、言いたくなります。

そういうトレーナーで魅力的な一声を示せる人をみたことがないからです。顔と同じで、どんな声でも間違いはないのです。ただ、より機能的に、より魅力的に使うことができるし、使いやすくするために行うと、よいトレーニングがいろいろとあるということなのです。

ですから本書は、他のどんなトレーナーやトレーニングの方法、メニューも否定するものではありません。要は使いよう次第なのです。誰もがおいしいと思うようなメニューでさえ、それで一流になる人もいます（むしろ、その方がモノにできれば確かとさえいえるのです）。

トレーナーが狭い経験と固定観念で、あなたの可能性を押しやることに、初心者には気がついた方がよいかもしれません。

多くのトレーナーは生活のため、生徒を辞めさせないために、一回ごとのレッスンの成果を問われています。生徒さんも初回からわかりやすく実感でき、しかも効果が出るようなレッスンを望んでいます。これがヴォイトレの大きな弊害となっていることを指摘しなくてはなりません。表面上、お互いが満足してよいレッスンが成り立っているようで、実のところ、声が育たないからたちが悪いのです。

ワークショップなど一日で体験できるヴォイトレはいくら受けても、本質的に大きく変わりません。それは、ちょっと声が出て心地よい実感を全員に与えるように仕組まれているからです。それが目的だから、批判しているわけではありません。何でも体験するのはよいことです。しかし、この目的はヴォイトレで「声をトレーニングして変える」ということとは違うのです。

sample