

sample

「遠くの目標をもつ」

私はレッスンとトレーニングを分け、その必要性を高め、より高い目的へチャレンジさせるようにアドバイスしています。

ヴォイトレというあいまいな世界で本気の上達や効果をあげるには、遠くの目標をみる必要があります。上達や効果ということさえ、近くの目標にすぎません。

船乗りは、大洋を横断するには、島や雲ではなく、星を目印にします。遠いゆえに動かないからです。そのためには、古典や歴史から学ぶことです。私は自分の本がすぐに役立たなくても長く、愛読されることを願っています。

誰もがお客さんから一歩、人前でお客さんにみせる立場、プロになる道へ踏み込むと、今までみえていたものが見えなくなります。大海原に出ると山のふもとに入ると、見えなくなるのと同じです。それが連続してくるのであればこそ、高く遠く確かな目標が大切なのです。

福島 英

○「ハイ」で好感をもたれる返事をする

大きな声で「ハイ」といしましょう。相手に対してきちんと向かい、答える「ハイ」は、人間関係、コミュニケーションのもっとも基本のことです。

「ハ」のきっかけはH音で、これは声帯でつくる、3つの音（ハ、フ、ホ）の一つです（※P 子音図）。つまり、声のきっかけとなる最初の音なのです。失声をしたときに、声を取り戻すのにも、この声帯でならす音が導入として使われます。

「イ」は、前舌音で、これは人間でなくては出せない音、いえ、赤ちゃんには出せない音です。のどの奥に空間ができて、初めて出せるようになる音です。それとともに、日本人は浅くなりがちです。ヴォイトレでは、「イ」を使えて一人前、ベテランになると、「イ」がもっとも高くも出しやすく、ひびきを集めやすい共鳴する音となるのです。

ですから、お腹からの「ハッ」と、ひびく「イ」との組み合わせは、まさに応答や呼びかけに最高の音です。

「HI」「Hai」「Hay」・・・と海外でも通じます。肯定する音としては、Ja、Yaなども似ています。逆に否定するのは、No、Nain、Nahなど、鼻に抜くN音がついています。こういう語感（音相という人もいます）を大切に感じていくと、声についても、ことばについても、上達します。

「ハ」のHaの「ア」は、口内を大きく開き、ヤッホーの「ヤ」の「ア」と同じで、ひびきやすいので、「ア」をつけてもよいのですが、ここでは、「Hi」と「ai」で二重母音（aとiを1音にしてしまうこと）にしましょう。

●「ハイ」と腹から出すトレーニング

大きな声で「ハイ」といってみてください。うまくできないときは、そのまえに息で深く「ハイ」と言ってみたとにやると、やりやすいでしょう。「ハイ」は、「ハ・イ」と2拍でなく、1拍でいってください（“Hi！”の感じ）。「イ」では、口を動かさず、声が浅くならないようにします。きちんと「イ」と言わなくてもかまいません。

大きな声でしっかりと返事ができることは、声を使うための第一条件といってよいかもしれません。うわづってしまう人は、少し低い声にしてみましょう。

お腹から声を出すには、のどの下の方がビリビリとならず、下の胸の方でしっかりと、響きの中心「声の芯」（声のポジション）が保ちます。胸部と頭部でうまく共鳴しているのが理想です。

声を出すときは、口の中ではなく、胸やお腹が中心のようにイメージしてください。

出す声の大きさや高さは、やりやすいところでよいでしょう。少し高めにした方がやりやすい人もいます。その日によって変わっても構いません。しっかりと声になってくると、声の高さを上げても、うまく対応できるようになります。

声のトレーニングでは、普段の声と違う声をつくるのではありません。日常的に使っていく声をより深く使いやすくトレーニングしていくのです。いろいろと変化に耐えられる、タフな声にしていきます。

●声がしっかりと出ているかチェックする

あなたの発声のチェックをしてみましょう。

□全身、とくにお腹から声が出ている（イメージ）

□いろいろな声や息のノイズが混ざっていない（かすれない）

□一つの線上に声が伸びており、扱いやすい（イメージ）

□声の太さがキープできる、細くならない（個人差はあります）

※息から声への交換効率をよくする

声のトレーニングのときには、声には、自分にはできないという制限をつくらないことです。

小さな声では、それに合わせた息しか出さず、体もほとんど使いませんのでトレーニングにはなりにくいのです。体や呼吸を変えていくには、ある程度大きい声から入るほうがやりやすいでしょう。

まず、体から精一杯の息を使おうと思ってください。そのなかで声になるようにしてみましょう。それが難しい人は、体、呼吸のトレーニングと声のトレーニングを分けてください。

ここでの目的は、確実に息を声にすることです。息を吸いすぎては、かえってコントロールできなくなります。また、強い息で声がかすれるようでは、のどを痛める危険が大きいからです。

トレーニングのあとに、のどが痛むようでしたら、それはよくない状態をのどにもたらしたことになります。トレーニングのやり方をチェックしましょう。休みを間にたくさん入れてみてください。それでも変わらないなら、そのトレーニングは中止しましょう。

※声をつくるな、フォームをつくれ

声になるところを低い音のイメージでとります。今までのどで浅くつくっていた生声を、体と一つになった声（肉声）にしていけます。フォームで出すようにするのです。私がフォームというのは、姿勢のように、外見の形よりは、内側の感覚での統合感といったようなものです。スポーツでベストのプレーができたときの、心身の一体感を思い出してください。

発声としては、胸の根っこで、確実に声にしてから出すようなイメージにします。このときには、のどが胸の方まで長く続いていて、その下の方の胸で声にしているようなイメージ、のどについている声帯も胸のまんなかについているというイメージにするとよいでしょう。

声が浅いと、強く出すとのどをしめ、声が浅く広がってしまいます。それに対し、深い声では、息が効率的に声になります。役者の太い声のイメージです。

声が深いとよく通る声になるのです。一方向へ集約され、声がうまく集まるからです。

●発声トレーニングのチェック

体を曲げて（前屈して）やってみましょう。次にまっすぐ立ってやります。

□「ハイ」と鋭く、短く言い切れる（音が伸ばさない、のどにかけない）

□頭の方だけで響いていない（響かせない、抜かない）

□なるべくドスの効いた声をめざす（太く強く大きく）

□胸部にしっかりと共鳴している（胸のまん中を手でさわってチェック）

□のど、首、あごに力が入っていない（あごが前に出していない）

□声がのどに直接あたっている感じがいない（のどにビリビリと響いていない）

□のどが開いている、のど仏のところ（咽喉P 参照）が下がっている

□あごの下やわらかい部分が硬くなっていない

□舌が平らになって、舌の後ろの方の舌根があがっていない

●胸、首、背面の「ハイ」のトレーニング

舌の運動として、舌を前に出して「あー」と言ってみてください。

1. 長さ ロングトーン 「アー」

2. 声量 大→小 「ア>ア>ア」

sample

3. 声域 高—低 「アー」で ドレミレド (低高低くスケール>)

4. 母音 音色 「イエアオウ」

表情筋を歯ブラシやシェイバーを使う度に、大きく動かしてみよう。

○のどを開いた声にする

のどを開くとは、声帯を開くということではありません。

声帯がずっと開いているのは、吸気するときです。発声時は、声帯の開扉での気流の動きで、そこから声は生じるので、そこは柔軟に保つために、のどにあまり力を加えないということと、口の中、特に奥を少しあけて(大きな空間にして)声を豊かにすると考えてください。

ことば通りに考えると、のどは開けません。しかし、のどを閉じる、しめるという感じは、何となくわかるのではないかと思います。のどをしめた声というのは、苦しそうな感じがしますね。ここで、のどを開くということは、口の中の奥を開けるということです。のどの力を抜くのです。

息を深く吸うと、口やのどは自然に広がります。ちょうど、あくびをしようとした状態です。

よく、「あくびして声を出せ」と言われますが、あくびでは、のどや舌にも力が入るので、あくびの直前の形とを考えてください。あごがひかれて、のどの奥がたてに広がる感じがです。

「まあ〜っ」とびっくりしたときのようにしてください。このときに、のどをしめないように注意してください。

●同じ太さ、同じ強さの声をキープするトレーニング

同じ太さ、同じ強さの音を長時間キープできるようになると、確実に使える声が身についてきます。

同じ太さで同じ強さの声をキープしようとする、最初はかなりの集中力とお腹の支えを必要とします。かといって、お腹を使わないと、のどに力が入って、部分的な響きになってしまいます。(そこで腹式呼吸のトレーニングが必要となります)

日常的に使用している声よりも、しっかりと出すということは、それだけ普段と異なるのですから、第一にテンションとパワーが必要です。パワーがつくにしがって、よい声が一音ずつできていきます。

このパワーとは、力で押すのではなく、テンションが高い状態で、集中して出した声をコントロールする力のことです。

1. 「アー」

2. やりやすい音で「ロー」

※のどをあけるのがうまくいかない場合

できない人は、次の順でやってみてください。

1. あごをひく

ほとんどの人は、あごがまえに出ているので、斜めうしろにひくことです。胸の位置を少しあげてからひくと、首や喉を圧迫しません。親指であごを強く押してみてください。この状態で声を出すとよいです。

耳のまえにあごのちょうつがいがあります。これは、しゃべったりやわらかいものを食べるときは、動きません。しかし、大きいものを口をあけてくわえるときや、固いものを噛むとき、あごのつけ根のところは下がります。

あごと舌の余計な動きを抑えるために、エンピツやワリバシをくわえさせるトレーニングもあります。力が入るときは、あごを左右や前後に動かし、楽にしましょう。

2. 舌は平らにする

舌が固くなると、喉がつまる原因になります。舌根(舌の奥の方)が盛り上がると、口の中が狭くなり、へんに共鳴した、つめた声となります。すると、音色も発音も不安定になります。舌が平らになった状態を鏡で確認して声を出してみましょう。

声楽家やゴスペルシンガーの歌っているときの舌の状態をみると、べたっと平らにくっついているのがわかります。TVやDVDでみてください。舌が平らになって、舌先が下の歯の裏についている状態で、喉仏が下がっています。

強い声を出そうとして力を入れると舌がひっこんで、喉の邪魔をし、喉仏があがり、喉声になりやすいのです。

というのも、舌は、実際はかなり大きなもので、喉の奥深くまで届き、喉頭につながっているのです。たとえば、舌を前後に動かすと、喉仏が動きます。どうしても力が入るなら、一度、舌を口の外へ大きく出して、ひっこめてみましょう。

ろれつがまわらないとか、舌やあごに力が入るなどということは、舌を回したり裏返してみたりするトレーニングで、ある程度、解決できます。しかし、根本的に直したい人は、そういうところで左右されないように声を深く使うことをイメージや感覚から変えていくことです。

アーティスト論特別 Vol. 29

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)

Cry Me a River

ジャズのスタンダードで、ジュリー・ロンドンのどこか溜息や吐息のような息混じりのスモーキーで色気ある温かい歌が人々を魅了した。彼女特有の個性とこの曲のもつ独特な個性とが良き化学反応をし、互いに魅力を引き出すような、なかなか他のアーティストにはない空間が漂っている。

曲の大元にあるのは、長調、メジャーでつくられ、最終的にはメジャーで閉めて終わるものの、大部分が平行調に値するマイナーを強く出し、暗く、もの悲しいような印象を出している。また、半音の魅力がメロディーに多く巧みに使われるところも数ある特徴のひとつとしてあり、それも曲の独特の雰囲気をつくっている。

“Now you say you`re lonely”

記憶に残るメロディー。この最初のフレーズ、頭の“now”も、特徴的であり、曲の最高音であるが、曲の始めとしては微妙な位置にあるコードで始まり、そのnowの音自体も、コードに対して9度の音というこれもまた微妙な位置にあって始まる。この最初の、この微妙な位置にある微妙な音の Now を聴くだけでも、すでにある種の不安定感やスリルを感じさせるような雰囲気が漂い、主人公の心の中の状態を映し始めている。全体の歌詞を読み、再び最初のこのnow you say you are lonely という1オクターヴ+1音も下降するメロディーをみていると、その言葉の奥に秘められる主人公の心境が想像でき、落胆や悲しみ、今更戻ってきた相手にどう対応すればいいのかというような戸惑いなどが感じられてくる。そしてまた次のフレーズで1オクターヴ上行してメロディーの動きの激しさからも、心が泣いているような、相手に振り回されたような、破天荒な過去の状況が浮かんでくる。

歌い手によってNowの置き方もそれぞれである。短く鋭く喋るような感じで描く歌い手もいれば、最初からあーと叫ぶような歌い手もいる。曲の中で3回入るこのメロディ、Nowも、どんどん加速し、踏み込んでいく歌手もいれば、ヴォリューム自体はすごく抑えてながらも、しっかりと伝わる描きをする歌い手もいる。

sample

Cry me a river, cry me a river, I cried a river over you
とその後に入るが、私は川のごとく泣いたのだから、今度はあなたが川のごとくたくさん泣けばいいというような感じであるが、最後の you へ向かって、だんだんとメジャー色が入っていくハーモニーの色合いの変化も Now から聴いていくと興味深く、とくに3回目ラストの you へと向かっていくところも、こんな状態であっても、主人公の相手への想いやり、やさしさや愛情が感じられてくるようで、どこか希望をもたせる。

ジュリー・ロンドン

ジュリーのどこか溜息のような、やわらかい声で Now you say~と、Now~のタイミングをかなりずらして裏拍のところで入り、しゃべるように、かなり音幅を狭めにして短くまとめ、cry me a river~ over you までをよりゆったりと聞こえてくるような描きをして最初の2回はまとめている。ラストの Now you say you're love~は、ずらしながらも表拍で入り、独特な置き方をしていくところなども面白い。ラストの you に辿りつくころには、母性的なやさしさや甘さも現れているように感じられる。

エラ・フィッツジェラルド

エラは、やはり明るく健康的なイメージが強く、楽器としてより自在に歌を操り動かし、装飾、フェイクを楽しむ。
Now を1拍めから入り、自在に伸ばしながら描いていく。ロングトーンに巧みにビブラートを入れたり、時にリフなどを入れ、ブルージーに楽しみ、ジュリーとはまた違う魅力で聴き手を引き込んでいく。川のごとく泣いた暗さよりも、もう気分ははっきりして前向きというような感じに聞こえてくるほど、音楽をすごく楽しんで明るく描いている。

青い瞳のその中でなんと幸せなことでしょう
もっと高くお日様よりも高く飛び続けるの
世界が少しずつあなたの瞳の中へ消えていく間
あなたの声は甘美な音楽となって流れるの
ヴォラーレ！カンターレ！

(BV-lab 訳#Δ)

A

ほんとに不思議な 夢をみる
窓から空が しのびこんで
顔も両手も青く染まると
ひばりのように わたしは飛ぶの

B1

ヴォーラーレ オオ
カンターレ オオオオ
青いお空に
ほんとにいい気持ち

C

高く遠く 山をこえ
海越え お日さままで
どこからかきれいな歌聞こえる
青いお空はなんてすてきでしょう

B2

ヴォーラーレ オオ
カンターレ オオオオ
青いお空に
心ゆくまま

(音羽たかし訳)

トレッスン課題曲 Vol. 8 (C018, C019) 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>

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
2. 【せりふ、詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
3. 【表現基礎】構成、展開、表現、解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、など
4. 【声での表現】声質、声の使い方、みせ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

「ヴォラーレ」 C018

もう戻らぬ夢に思いを馳せる
私の手も顔も青く染まる
すると私は突然風にさらわれて
限りない大空を飛び始めるの
ヴォラーレ！カンターレ！
青く染まったその中でなんと幸せなことでしょう
もっと高くお日様よりも高く
世界が少しずつ遠くへ消えていくその間
甘美な音楽が流れるの
ヴォラーレ！カンターレ！

明け方に見る夢は消えてしまう
月が夜明けとともに持っていつてしまうから
でも空のように美しいあなたの瞳の中で
私は夢を見続けるの
ヴォラーレ！カンターレ！

A 1 Penso che un sogno così non ritorni mai più
2 mi dipingevo le mani e la faccia di blu
3 poi d'improvviso venivo dal vento rapito
4 e incominciavo a volare nel cielo infinito

B 5 Volare! ho ho!

6 cantare! ho ho ho ho!
7 nel blu dipinto di blu
8 felice di stare lassù

C 9 e volavo volavo, felice più in alto del sole ed ancora più su,

10 mentre il mondo pian piano spariva lontano laggiù
11 una musica dolce suonava soltanto per me

B 12 Volare! ho ho!

13 cantare! ho ho ho ho!
14 nel blu dipinto di blu
15 felice di stare lassù
16 nel blu degli occhi tuoi blu
17 felice di stare quaggiù
18 con te

2. この曲の構成を自然に聴かせるためには、Aの部分は「夢を見る」「しのびこんで」のあとの間を十分に聞き手に感じさせる必要がある。「ほん」で踏み込み「ほんとに」と発したときにできるフレーズのラインとフレーズの進行するスピードを損なうことなく「不思議

議なゆめをみる」を置き、「みる」で体をつかって柔らかく終始させる。「窓から～」も同様。

「顔も両手も」でやや鋭く入り、「そまると」の「ま～と」ではやわらかく「と」で終始、「ひばりのように」で再び鋭く入り、「とぶの」の「と」で深く入り、「ぶ」でフレーズのラインを絞って「の」を発しながら徐々に開いていく。「とぶの」でできたラインの延長上に「ヴォ」をおいて、そこから「ヴォラーレ」と「レ」をめがけて打ち下ろすように「ヴォラーレ」と発して、このときにできる振幅の大きさを利用して「ヴォラーレ～オオオオ」のフレーズをつくる。B2も同様。Cはマイナーコードが連続する部分なので暗めの音色に変え、「海越え」の「み」に集約させる。(YM)

1. 辛いことがあっても今は忘れてのんびりと楽しもう。

2. 夏の日の心地よい時間にゆったりとゆらゆらとハンモックに乗りながら。

大変なことや過ぎし日の後悔など色々あるけど、
とってもステキな夢を見たから、今は忘れて楽しもう。
理想の世界へ飛んでいこう。

3. ACは1拍が3連符のリズムに対して、Cは長めの音が多いのでメリハリをつける。

1は低く暗めの音から始まり、2では最低音が出てきているが、
3で1オクターブ上がって、主音が出てきたので明るくなったように感じる。

4では最高音が出てきて、気持ちも十分に高まって、Bとなる。
5、6は下行で長い音符なので、ゆったりとしたイメージにする。
9、10、11は、度を少し変えたフレーズが続いているので、
段々と大きくしていき、次のBに繋げる。

4. 1、2は、明るめの声で名残惜しそうにそっとつぶやくように。
3で1オクターブ上がるので、テンションも上げて、うっとりと夢見るように。

5の「Volare」で力をぬいてふわっとやさしく柔らかくふわっと。
「ho」は1回目を短く切って、2回目は息を多めにして伸ばす。

6「cantare!」は笑顔の声にして、「ho ho ho ho!」は上に昇っていくように。

7、8は、「blu」「lassù」を跳ねる様に。

9はささやくように始めて10、11で段々と大きくして行く。

12～15は、5～8と同じように、16、17はそれよりも大きくして、
18は、上のイメージで、「te」を跳ねて終わる。(OZ)

声と歌のためのヒント Z0004(1)

Ei Fukushima

現代ヴォイストレーニング論

120522 W6 No. 029

〇結びつきと強化

ヴォイストレーニングをしても、なかには留学までしても、多くの人は、いろんなメニューや方法は体験してくるだけで、肝心の声はよくなっていないのです。発声のしかたを変えて、楽に高めにギアチェンジすることで大半は終わっています。そこが目標でそれで満足しているからです。

声=息=体、この結びつきと、それぞれの強化こそが、本当の意味での（私の考える）ヴォイストレーニングです。

声楽でも1、2年で大して変わるものでないし、まして、ポップスの1週間や1ヶ月では、調整を確認ができたらい方です。

それは、レッスンの良し悪しでなくトレーニングとしての絶対量が不足しているのですから、そこで期待したり、ガッカリしたりするのも、おかしいのです。嘶家の修行さえ、前座、二つ目で、3年、5年、7年とかかります。また1、2年で成果は声であれば、少々優れている人なら、すでに身につけているくらいのものでありますから前座レベルにもなりません。問題は、声を得るために、その手段を得にいったはずなのに、戻ってきてから、その実践を伴わせていない。つまり、きちんと（いずれ）自分のものとなるように得てきていないことです。そこでは結果として処方や治療のように考えてしまい、時間軸を忘れてしまっているのです。

あなたの今の声の響きを変化させて、声域を上（高く）広げることが、ヴォイトレであるかのようにいわれています。バッチングでいうと、脱力してバッチングが楽になったので、当てることばかり考え、キチンと芯で打つことができなくなった。

ちなみに、今年からは飛ばないボールになって、再び、素振りの大切さが、クローズアップされていますが、まさにそういうことです。

歌も同じで、マイクで音響がよくなったので、響かせることばかり考え、きちんと芯で声を使うことができなくなったのです。今や、初音ミクが出てきて、替りに歌ってくれます。いずれまた、体から声を出すことの大切さは、見直される日がくるのでしょうか、という状況です。新たに息吐き＝呼吸のトレーニングの大切さを、私は、クローズアップしたいと思います。

〇息を深くする

喉を強くするには「声出し」をすればいいのですが、個別に、あまりに持っている身体が違うので、私は、喉そのものよりもその周辺を変えるために、息吐きをトレーニングのメインの一つとしています。「一流の歌い手や役者は、息が聞こえるほど深い声を持っている。それを支える、深い息を持っている。」それならば、その息からアプローチしてみようと思ったのです。

彼らをよくみて、共通の体、息、そして声（の芯）をとらえます。声は個人があり、わかりにくいのですが、体や息の条件は、私自身がそれに近づいていくに従って、わかってきました。結果としては全身が響いてくるのです。椅子に座ると、椅子から床まで響きます。

そういう声の出る体では、息はもう意識しません。どういう息を吐こうとも、考えません。ただ、体から声が出るのです。少しの動きが、そのまま100パーセント声になるのです。これが完全な結びつきです。そのとき声は背骨から尾てい骨まで響きます。

目先のレッスンでは、全くそういう根本的改善＝鍛錬には効かないのです。浅い息、浅い響きで、高音をカバーしようというのとは全く逆のアプローチだからです。「使った分しか声にならないが、使った分だけは確実に声になる。」ようにしていくので、ごまかしなしです。

sample

それは常に100パーセントの結びつきであり、80パーセントや、50パーセントにもならないのです。また、120パーセントや200パーセントでもよくありません。

1の体、1の息、1の声、この結びつきを完全に身につけると、声は体となります。これは、体や息に声を押し出すのとは全く違います。言葉や歌以前に、声を発しようとしたら、もう響きが飛んでいるのです。しかも、よくある発声練習で出しているような、上っばの作り声ではありません。その人だけの体、喉を踏まえた声、その人だけの性格、生き方、感情を踏まえた個性ある声なのです。とはいえ、そこでは使用目的という色は付けず、これはベースとして目指すべき声としていきます。

○勘違い

ここで勘違いされやすいのは、体の声とか深い声といった、喉を使い、押しつぶした声です。独力での自主トレでは、ほとんど皆が間違えてしまいます。

これを安易に今のトレーナーは否定しますが、プロセスとしてはすべてがすべて、だめなのではありません。役者（悪役の人に多い）やハスキーな声のポップス歌手には、そういうプロセスのままの声も少なくないのです。ただトレーニングの中心にはできないということです。

声の調子が少々悪くなったくらいで、喉を潰してもいないのに、大騒ぎするようになったのは、ここ10年くらいです。まさにヴォイストレーナーがたくさん出てきた時期です。頭だけで云々言い始め、歌い手のレベルも、すっかり下がってしまいました。（これはトレーナーのせいというより、そういう歌い手の安易な目標にトレーナーが迎合したためです。短期でみると、長期で育てることの違ひについては、前に述べたのを参考にしてください）

とはいえ、これを促したのは、求められる歌というものの変化が大きいのです。それと昔のように荒っぽい、大声練習では通用しない人も多くなったことです。

もとよりそれは効率が悪いのも確かですから、効率をよくするトレーニングをしに行くのはよいことです。しかし効率のよい発声が、目指すべき声の出し方なのかというと、必ずしもそうではありません。

声の弱い人と強い人がいます。この弱者がヴォイトレの中心になってきたために、トレーニング全体が、ヤワな方向へ行っただけの否めません。トレーナーについても同じです。タフな声のトレーナーは、本当にいなくなりました。

思い当たるという人は、昔の、声と感覚だけで勝負できていた頃の、歌手や役者の声を聞いてみてください。世界の声、そして浪曲から民謡、詩吟の名人の声を聞いてみてください。目が覚めるのではと思います。

J・POPS用の声があるわけではありません。いろんな声があり、いろんな歌い方があるのです。

○子供の声の日本人

さて、浅い声の人は、日本人よりは、外国人に範を取ることができます。男性ばかりではありません。むしろ女性の方が、その差は大きいでしょう。その文化的背景については、“かわいい”文化の先進国である、日本が、早く大人になりたいという当たり前の願望をもつ人の多い海外と、大きくズレているのは言うまでもありません。

（わからない人は、これまでの私の本や発言を、ご参照ください）トレーニングは早く一人前、大人になるための手段なのに、子供でいることを目的にすること自体、大きな矛盾でしょう。

ロシア人の深い声までとは言わなくても、欧米やアジア、アフリカ、どこの国にも声は範を取れます。エスニックな歌唱、民族音楽、日本人の伝統的な声芸にも、たくさんあります。

ただ、ここでは、聴衆の好みや歌のジャンル、流行については触れません。人類共通の体としての発声に従って述べていきたいと思っています。

○基本の「ハイ」

私のトレーニングでは「ハイ」を、背中を90度、腰から屈伸させ（床に背骨が平行となる）出すことで、完成形を探ります。一つには前腹を押さえる（曲がることで前腹が圧迫される）ので、横や背の筋肉が使われているようなところに、横隔膜呼吸の拡大を意識しています。（正しくはもっと下ですが）もう一つの理由は、下半身を固定して、上半身だけのコントロールをしやすくするためです。ひざは緩めてかまいません。

一言で言うと、入り口では話声、つまり胸声をメインにしています。ここはすでに、私たちが持っているつमりの声ですが、本当は全く使いきれていません。（出しやすい中音域の発声が完全に至りにくいのと似ています。生じ使えてしまっているからです）

大きく怒鳴れるベテラン役者の中には、この地声を自然に高い完成レベルで使えている人が結果として結構います。海外の人の声を聞いてください。胸の響きで話せる人たちです。ただ響くというと、振動するイメージとなりかねないので、「通る声」を出せる人、ありきたりの言い方で言うと、「腹から声の出る人」ということです。

○頭部共鳴オンリー主義

私は基本トレーニングのなかでは、あまり高いところまでは無理させずに、頭部の共鳴もイメージさせています。頭部で響くのはよいのですが、響かせるようにするのはよくないのです。これは、多くの場合くせ声です。

このくせ声を誘導するトレーナーが、とても多いようですが、音に届くだけで、音声も太さもほとんどコントロールできないので、あまり使えません。そこを固定させることが、次の発展を阻害する要因にもなります。

但し、優れたトレーナー、特に声楽家の中には（テノールやソプラノに多い）そのくせを、つけては取りつつ、まっとうに発声を伸ばしていく技量をもつ人が、日本にも少ないのですがいます。（前述NO.255 2012年11月号「レベルⅡ」参考）

あとは年数をやるうちに、自然に体、息が強化されて理想に近づいていくタイプがいます。これについて恵まれた声質と感覚のある人で、日本でのテノール、ソプラノの成功者はおおよそ、このタイプです。（私の考え方に否定的な人は、このタイプに多いです）

しかし、彼らの方法というより目的とするイメージだけでは現実には世界に通じない理由として、私は3つほど仮説を立てています。

（1、メタリックな輝く頭声。2、深い息と体の支え。3、芯のある胸声。これまでに述べましたので詳細は省きます）

体—息—声の細い結びつきを、ずっとキープしているうちに、声—共鳴が加わってきます。そのプロセスは私と同じですが、私は、声—息—体と基本に逆上ったのに対し、彼らは、声—共鳴を中心にしていたのにすぎないことが多いのです。

とはいえ、いろんなやり方があってよいと思います。例えば頭声→胸声も胸声→頭声も、どちらが良いとか悪いとか決める必要はありません。

私は、日本の音楽の教育を批判しているつもりはありません。それは海外からの受け売りですから、メニュー方法は同じです。ただ、それを使う人（生徒、トレーナーも）のもっている条件（器、体、日常、つまり前提が違っているのです。一言でいうと小中学生の合唱団に、30、40代の大人のレッスンをやらせているようなものです。ただ、日本には前者しかいない、それも頭声だけですべてやろうとするような人が多いから、結果として下記の要素が欠けます。

sample

太さ、深さ、インパクト、強さ、大きさ、個性、タフネス
感情表現、日常性、ダイナミズム、ドラマツルギー

つまり、最初から美しい2オクターブの歌唱を目指すか、まずは1音での完成度を目指すかということです。

○負荷のレベル

無理に負担をかけて重い、強い声にしようとしては、喉を壊すのは当たり前のことです。

自然にできていたら自然にできるのを、できていないから、どの程度に無理をしていくかがトレーニングの肝なのです。これを私は「負荷」や「抵抗」といっています。

きちんとした結びつきを感じられないで、思いっきり息を出して、その息を思いっきり声にして、しかもそれを高くとか、シャウトとか、大きく（深く）とか、長くとか、続けてやるのは、初心者には自殺行為に等しいことです。特に自主トレでは、プロでもやってはいけません。だからこそ、息なのです。

喉を傷めたり、調子によくないときこそ、声はよく休めるべきです。あるいは、本番前に、息だけを流すというのは、私もよくやりました。オペラの教本などにもあります。声を出すのは声帯を振動させることですから、その負担やリスクを考えて、できるだけ喉を温存するわけです。

ただ、いつまでも体や神経まで、うまく働かないままでは困るのです。そこで、アフターメーションとして、呼吸を使っておくということです。ボクサーが試合前に、体を動かして、汗をかいておくのと同じです。このときにサンドバックなどを叩きすぎているのは、フルラウンド前に疲れてしまう。しかし、じっとして、いきなりリングに出たら1ラウンドKOでしょう。

声も息も体も温め、スタンバイしなくてはならないのです。

声や喉も、スポーツと同じく、やや疲れたときの方が、感情が乗りやすく、伝えやすくなります。それも厳しくいうと判断ミスです。一流のオペラ歌手は鋭い感性を持っていますから、そんなミスはおかしくありませんが、トレーニングをしている人にはありがちです。それが続くと、喉は疲れ、消耗してしまいます。

○喉の強さ

日本人で、声量を持つ人の多くは、この限度をあまり気にせず、ライブパフォーマンスで全力を費やします。そこで、ライブ後や、翌日に、喉の不調を起こします。これは爆弾を抱えているようなものですが、自覚していたら防ぎようもあります。（そのために、レッスンに来るとよいと言っています）こういうことはステージの形はもとより、体調、メンタル面、それに年齢やキャリアによっても大きく変わってきます。

「本来のトレーニングというのは、諸刃の剣、必要悪」とまで述べてきた私ですから、そういうことは記録し、反省して、改良していくようにアドバイスしています。しかし、それは同様に勇気を持って限界にチャレンジする経験を積んでいくことでもあります。そこから得られるものにも大切なものがあるので難しいところです。

トレーナーは、それを守る役割です。本人自身がすぐに喉を壊すようなトレーナーは番外です。しかし、全く喉に負担のない声しか使えないトレーナーも困るのです。少なくとも、洋画の吹き替え声優や、子供ミュージカル、教師などの訪れる私の研究所では、務まりません。

「喉が強い」と伝わってくるような歌手やトレーナーは、日本においては、少なくとも残念です。ここでいう喉は、生まれつきとか、ムチャをしても、ということではありません。トレーニングなどで、しっかりと鍛えられ、素人とは、全く違うとわかるようなレベルで

あるということです。アナウンサーが、原稿を読み上げるとアナウンサーとわかるような、声優が、セリフを言うのと声優とわかるというような、プロとしてはごく当たり前のことでの声です。

○条件の獲得と質の向上

「強い声」、「大きな声」というと誤解されて、力づくの間違ったトレーニングを導きかねませんから、私はレッスンでは「深い声」と言い換えています。「共鳴する声」—「深い声」—「深い息」—「深い体」、深いというのは、「腹の底の声」とでも捉えてください。それをそれぞれにトレーニング、つまり強化しつつ、その結びつきを付けていくということです。

ヴォイトレで「強化」や「負荷」「抵抗」という言葉は、あまり使われません。使ってきたのは私くらいでしょうか。

素振りをするのは、バットのコントロールとともに、全身の感覚と、体の動き、イメージをきちんと結びつけるためです。と同時に体のそれぞれの筋トレにもなっています。

かつては、「素振りをたくさんしても球は当たらない」、というような批判がありました。当たり前のことで、それは、すぐに球を当てるのではなく、いつかヒット以上を打つためのトレーニングなのです。球を当てるなら、腕だけでバットを動かせば、素人でもできます。それでは、足らないからトレーニングするのです。

思えば、昔もそういう理屈っぽい輩に、「ボール球でも、何でもバットに当てたらよいのでなく、ど真ん中にきたのを確実にホームランにするためのフォームづくり」というようなことを述べていました。ここでいう球を当てる—飛ばすは、ヴォイトレでは、声の芯を捉える—共鳴する、のような位置づけです。

目的が大切だというのは、そこでの必要性がトレーニングの質を決めるからです。状態の調整と、条件の獲得が全く違うことは、このところ、たて続けに述べてきました。

なのに未だに、トレーニングという、本当に質を変えることが、論議も実践もされていないのは残念なことです。それどころか、育てることについては以前よりも、はるかに浅はかな状況になりつつあります。そういう感覚が鈍ってきたのでしょうか。

古今東西、世界の一流アーティストを、こんなに手軽に身近に、聞ける環境があるということにもったいないことです。感覚がなくなれば、どこに学びに行っても何も身につけません。

○方法の限界

どのトレーナーもそれぞれの方法で教えるのに、新たな方法を知ったからと、習っているトレーナーの方法はよくないと、否定して考えるくらいの浅い判断力では、何ともなりません。次のところに行くと、また今度は、この新しい方法が否定されるだけです。それが同じ方法だったら、肯定されたということでしょうか。繰り返しますが、方法は関係ないのです。

あなたの声は、きっと前と全く変わっていない。ただ少し器用に響かすことを覚えたくらいなのに、それを過大に評価している。それをトレーナーも、わかっていてそうしている。わかっていないことさえあります。

その状況をきちんと知ることが、本当の声の改革の第一歩なのです。

ここは才能ではありません。事実を事実として素直に受け止める眼力が問われるのです。

なぜ海外に行き、あるいは、優れたトレーナーについてのに、メソッドや方法（や理論や外国語）をいろいろと覚えたのに、声は変わらなかったのか、という根本のことを考えてみて下さい。

第一は、時間が短すぎることです。

第二に、本質的なことを意識していないこと、

sample

これらは一流のアーティスト、その声そのものに含まれていることで、私の声や私の研究所のメニューや方法の良し悪しとは全く関係ないことです。

第三に、まさにこれが、ほとんど意味のないものになっている取り組み方ですが、よい方法やよいメニュー、そのトレーナーの評判やそこで習ったという経験そのものを目的にしていただけではないのかということです。

こういうことは、私のように本を出しているときよく起きます。何かの権威づけに1, 2回のレッスンだけを欲して来るのです。

1回のレッスンでもバランス調整くらいならできるので、研究所では、多くの場合は声楽家のトレーナーなどに任せています。(レベルⅠ～レベルⅡの問題)それで充分すぎるくらい満足していただけるのがほとんどです。つまり、このパターンは先の第一、第二の問題も内包しているのです。

○声の習得の自然な流れ

声づくりは、赤ちゃんの頃から声変わりの後あたりまでを前半(10代半ばから20代まで)、あとは加齢して変わるのを後半とします。声変わりまでのヴォイトレは、多くは無意識に日常の中で、とてもハードに行われています。そして、やがて、意図的にヴォイトレをしようとする。そこで効果を出したいのなら、言語学習で臨界期以前に戻るように、声も前半でのプロセスを、再体験していくようにしたいものです。ただし、今度はより深く身につくようにしていくのです。

私はヴォイトレの方法やメニューを、売り出しているのではありません。その方法、メニューだけをとりあげてよいか悪いかと言われても困ります。

現場での声の使われ方は10人10様です。方法、メニューは無限のようですが、「一つの声で全てを賄っていく」という、シンプルすぎるくらいの原理です。

これは一つの声を使って生きてきた、私たちには明白な事実なのです。そこに、いろいろな用途によって違う声を身に付けようなどというヴォイトレらしいものが多いから、ややこしくなるのです。「いくつもの声を習得するのでなく、一つの声を中心にすべてに活用していく」のです。

歌で音程やリズム、発音がよくなっても、声がよくなることとは違います。歌唱のレッスンでは、ずっと声そのものは、問題にされませんでした。元より声のよい人が選ばれていたからです。

今のヴォイトレでも同じようなものです。トレーナーに大きな声で「アー」と叫びたいと言ってみてください。きっと教えてくれません。「声や喉によくないからやめなさい」とか、「歌うことやセリフを言うのと関係ない」と言われるでしょう。でも海外では「アー」と叫べる人、それだけで日本人と差のつく人が歌っているのです。そこはすでにできているから彼らのメニューには入っていません。

それは、「結果的に身につく」というものです。それなら、「そこだけ同じにできるところから入る」というのが、自然ではないのでしょうか。

赤ちゃんの泣き声は世界共通、耳も声も人種、民族での差はありません。日本人の赤ちゃんの泣き声が外国人の赤ちゃんに負けていることはありません。しかし、3歳、5歳、8歳、12歳、15歳と、どんどん声の差は広がっていきます。ヴォイトレというからには、それをなくす、その差を縮めることを念頭におくべきでしょう。

そういう本質を述べていた私の90年代の本はよく売れました。しかし、やがて歌い手やトレーナーにも「アー」と言う声さえ体から出せない人が多くなっていきました。

○トレーナーの条件

私はプロ歌手でないトレーナーが、プロの彼らのように歌えなくても、プロの役者でもないトレーナーが、彼らのようにせりふを語れなくてもよいと思っています。しかし、声のトレーナーなら、プロの声を発すること(出せたこと)は必要でしょう。

その声一声でわからせることができる。それをもって、プロのトレーナーというものです。

ルーマニアで、私についたパーソナルトレーナー(フィジカルトレーナー)は男女二人とも、体重100キロ級でしたが、それなりに学べるものがありました。自分の体が管理できていない?とはいえ、他人を教えることができるなら、声のないトレーナーも、何か取り柄があれば、いてもよいものだと思っています。トレーナーの皆さんも、問題意識を持って、励んでくださいということです。

ここにも10人前後の、他でトレーナーをやっている人が、こういうことを学びに来ています。前に「ヴォイトレのビフォーアフター」で述べましたが、ヴォイトレに資格や定義が決められていないのですから、少なくともトレーニングにおいて何が得られる、つまり何がどう変わるかを明確にすることです。

私は声域より声量、声量より音色であると思っています。歌い手の世界では、声域(高い声)に悩む人が多いので、それが第一目的になっていることがほとんどです。しかし、マイクが使えるから問題になっていないだけで、声が届かない、つまり声量がなくては、声は何もなしえないのだから、声量の方が大切です。

しかも、オペラ、ミュージカル合唱、J・POPSなど、海外の歌手の声域に、いつまでも合わせるから難しいだけのことです。自分の持って生まれたものを最大限、中心に使うことを考えたらその方が真つ当でしょう。(和田アキ子さんが、裏声のレッスンなど、必要としていないのと同じです。レッスンそのものも?)

このあたりは私の勝手な推測かもしれませんが、日本の歌手やトレーナーがあまりに偏りすぎて、独自のまとまりを作っているの(日本の声楽家も似ていますが)あえて、一石を投じておきます。

私としては1オクターブで日常会話を話す海外の人たちが歌うのには、その自然な感覚を少し強め高めて、その1, 5倍、1オクターブ半を中心に行っているのだから、3音(3度)くらいの範囲しか会話で使わない私たち日本人は、半オクターブ、しかも彼らは話し出すと1分間まくしたてる。それが1コーラスなら、10秒くらいでバトンタッチしている私たち日本人は、半オクターブで10秒、短歌あたりの幅で歌えればよいのではないかと。しかも集団好きだから、連歌のようなフレーズつながりがよいと実践したこともありました。(詳しくは会報の「合宿特別号」)スマップやモー娘からAKB48の流れをみていると、私の読みも外れていないでしょう。

○理論の正当性のなさ

私が初期に直観的な理論もふまえて表した本には、今更ながらですが、不思議に、あまり直すべきところはありません。ただ音楽や声のいろんな基本知識や理論について、説明を補わなくてはいいことが出てきました。特に他の本から引用したものに関しては、そういう知識や理論が短い間にも変化していったということで、古くなってしまったものもあります。それについては、いくつかの本で触れてきていますが、理論に理論で応じるのは研究家に任せ、ここでは現場で必要なことを述べましょう。

特に、誤解の元になるのは、私たちのように現場では、あるいはトレーナーのレッスンでは、言葉をイメージ言語として使うということです。その言葉、そのものの正誤を論じて、意味がありません。つまり、スポーツの「腰でなくて、膝でシュートしろ」みたいなことです。イメージ言語では、トレーナーが相手との間だけ

sample

に成立していて効果がでていたらよいということです。イメージの言語はインデックスにすぎません。

その現場を知らない人が、どこかの理論からみて、その言葉が「間違っている」などというのは、そのスタンスがおかしいのです。

（その人は、相手を否定することで自分を肯定して、集客などに利用しよう、信用を得ようというような目的があるのでしょうか）

このような論のための論が、つまらないことであることをここで論じておきます。生理学や声楽の理論も、中途半端に知るの、むしろ害です。トレーナーの指導の世界にしかない言葉も、たくさんあります。

何を問題にするかを学ぶことで、問題にしなくてもよいことを、問題として悩まないでください。そういう人がとても多いので気をつけるように注意しているのです。「声や喉がおかしいです」と言って、その治療などに多くのお金を費やしている人は、よく考えてみてください。

○胸声と頭声とミックスヴォイスについて

声を地声、裏声、他の声—ファルセット、胸声—頭声、どのように名づけるか、わかるのかの論議に、私は加わるつもりもありません。男女によって、さらに命名や使い方が違ったりもします。声帯振動による生理的なレベルで、2つの音色に分かれるというのが確かなことです。大きくは二つの声区ですが、それを一声区、三声区と言う人がいてもよいでしょう。（頭声や胸声というから頭や胸から出たり、頭や胸に響くわけではありません。これもイメージ言語といえます。）この二つの発声は、純化して分けることもできるし、混同させたり、融合させたりもできるので、ややこしくなるのです。

一般的によく使われる、声区という訳語も困ったもので、使う人によって定義が違っているのです。レジスターと言う人もいます。レジスターは、パイプオルガンの、「登録された音程」を弾くと、音階を作れる一連のパイプが選びだされ、演奏できる。その音階を作れるということです。（レジはコンビニのレジと同じ用途です）ですから、どこかで「声区のチェンジ」が起きるというものではなく、重なり合うニュアンスが強いのです。

先に純化できると言ったのは、発声のしかたが違うからです。私は、共に使うことで、一声区のようにシンプルに捉えた上で、上の線と下の線の、どちらを使うか、二者択一でなく、その間にミックス度合ということで述べてきました。（トレーニングの違いは、先述したように、どちらかの純化した声があってもよいと思います。これは胸式呼吸と腹式呼吸のようなものです。呼吸からみると一つ、胸式も腹式と切り離せないのです）

ですから、混合、混在させるというミックスよりは、融けて合わせる「ブレンド」、という言葉を使う人もいます。ミックスヴォイスよりブレンドヴォイスという方がニュアンスは近いでしょう。

私は音色を、とても大切な判断基準としておりますから、表—裏、開いた—閉じた、前—後（奥）、明—暗など、声のイメージで結びつけていきます。

○「統一音声」と支え

もともと、頭声と胸声の音色を、どのようにして伝えていくかというのが問題の本質なのです。私が「統一音声」という言葉を富田浩次郎氏の、俳優訓練の本から引用したのは、そういう意図がありました。

そして私は、当時の発声へのアンチテーゼとして、胸声でのレッスンを中心にしたのです。ファルセットや頭声からの、レッスンでの個人差での成果の、良し悪しの差の大きいことから、うまくいかない場合にということです。

これは、発声を喉をはずして共鳴レベルと捉えることと共に、異次元の感覚です。ただ、普段、話している出やすい低い音域の方が

出てしまって、うまくいかないから、声楽家のように高い声中心から始めることが多いのもわかります。

しかし、呼吸や共鳴の問題であれば、胸声でも同じです。私はアプローチとして「背中から出た声が、胸の真ん中に集まる」という感覚を、自らの体験として述べています。これが私の解釈による、「支え」という言葉です。

○横隔膜呼吸？

ついでに、「横隔膜呼吸」などという言葉もまた、声楽家やトレーナーが、科学的、解剖的、生理学的知識を生じ中途半端に知ったがゆえに、まともに使えていない悪例となっているので、ここに指摘しておきます。私や、ここの邦楽の師匠は「腹から声を出せ」と言います。

横隔膜の位置を、教えているような人たちが、なぜ、「横隔膜の支え」などという絶対に本人が感知していない表現を、よく使うのでしょうか。きっと、まじめに科学的な本を勉強した受け売りにすぎないからでしょう。

日本には、師、先生の言葉をそのまま実感もなく使い続ける人が多く、また、そういう流派も多く、何かとめんどろです。なぜなら横隔膜の位置は、実感としては、支えとはいえないくらい、胸の高いところにあります。専門書でなくても、人体図や模型で人目わかります。

私の先ほどの例でいうと、呼吸の出る背中（腰）の方でなく、声の出る、胸の真ん中あたりまで、横隔膜は達しているのです。

このあたりは呼吸保持という問題です。これについても、私は、緩んでいること、柔軟であることを、トレーニングの方向や信条として求めるものです

ただ、研究所のQ&Aや会報を見てもわかりませんが、いろんな言葉が使われているのも事実です。言葉の定義があるべきですが、今のところ、私は定義の論争に時間をかけるより（そういうことには時間をかけてくれそうな人は、他にたくさんいるようなので）イメージ言語の精選を目指したいと思っています。

海外のノウハウを、その指導者から、正しく取り入れるべき声楽の学び方としては、専門としての原典購読は必要だと思うのです。しかし、声楽家をトレーナーとして使っていても、オペラ歌手の育成機関ではない本研究所では、もっと先にたくさん改革するべきことがあるのです。

○息と声

呼吸法の問題は、これまでもよく扱ってきました。レッスンでも常に問題になっています。しかし、私はこれも前章で述べたように、本来は、今、日常で行っている自然な発声を、拡大させるだけのことで存じます。

つまり、横隔膜呼吸法とか、腹式呼吸法とか、胸式呼吸法というのがあるわけでないのです。これらは高い必要性が生じることを予見したら、毎日のなかで自然と鍛える、あるいは鍛えられていくものと思うのです。

ですから、呼吸法を教えるよりも、「今の呼吸法では到底足りない」とわからせること、そのために具体的には、そういう高度のせりふや歌の課題を与えることが、本当のやり方です。

ヴォイトレと考えた途端、姿勢、呼吸、発声などと分けられ、呼吸法が第一にやるべき基礎のようになってしまった。私はそういう本の著者として、主犯の一人ですが、レッスンにおいては、呼吸はウォーミングアップです。先に述べた身体＝声の稼働のためのエンジンをふかすようなイメージです。

sample

ですから、歌を教える人は、ウオーミングアップを発声スケール、ヴォーカルで応用しています。わざわざ呼吸をトレーニングしなくても発声をゆっくり丁寧に行うと呼吸の足らなさ、コントロールの甘さ、ロングブレスのもとないことなどで、わかります。より実践的なわけです。

しかし先に述べたようなこともあって、私は、ドックスブレスやロングブレスは、呼吸筋などを通した体作り、声を出せる体作りとして、有効であると思います。

というも、日本人の日常は、あまりにも浅く短い呼吸しかしないし、何よりも言語活動、おしゃべりの中で、大声で（強く）長く、話したことがないからです。何もしなくてはすぐに器は小さくなります。

プロでも、しばらくみないと、呼吸が小さくなって、歌の迫力やスケールも落ちる人がたくさんいます。そのときは、まず呼吸が浅くなった、息がもっていないとみるのは、私だけではないでしょう。

せりふを言ったり、歌いこなすことはできても、身体的に、自由に余裕を持ってメリハリをつけるようなことは、できなくなるのです。高いレベルで判断する人にはごまかせません。

a. ヴォーチェ・ディ・ペット（頭からの声）

b. ヴォーチェ・ディ・テスト（頭からの声）

「あてる」 ansetzen

（これらは、研究所のQ&Aブログを参考にしてください。）

知識というのは、その人の発声のレベルに応じて理論としていくこと、そして少なめに少しずつ与えるべきです。へたに与えすぎると、最も大切な感じるプロセスを妨げかねないからです。

- 1、吐いた分、入るようにする。
- 2、単調な繰り返しをしつつ、感覚を磨き鈍くなるのを避ける。
- 3、器づくりでは、器官は強化するが、その強さを使ってはいけません。

福島英のレッスン録アーカイブ

過去のレッスンのリライトで、初掲載のものです。 120822 W2

○呼吸を変える

「呼吸を変えなさい」というけれど、正に呼吸を変える。その言葉、日本語でも歌をきちんと読んでいくうちに、音楽に、私の理想でいうと、「歌っていると見えない、音楽だと見えないで、語っているようにしているけれど、歌なんだ」という、そういうプロセスをとれる。たとえば、6つに切れていますけれども、これが6つに切れて聞こえていたらダメです。3つくらいの構成の中で、流れるためにどういうふうにするかということではないでいいか、いろいろな勉強になる。歌詞は変えてもかまいませんしメロディを変えてもかまいません。自分の言いたいところを含めて、愛の歌だったら普遍です。このくらいの言葉ならそんなに古くもならないし、新しくもならないでしょう。変えなければ変えていけないと思います。ただ、古い言葉のほうが練習しやすいでしょうね。どっちがやりやすいかというのは、人それぞれだと思うのです。伝えるということを考えたときに、どちらかに決まってくるのではないかと思います。それを何回も動かしていると、1時間くらい回していると、かなりこなれていくと思います。

レッスンはきっかけを与えてチェックをする場です。練習するのには、日本人の苦手なリズム、テンポ、構成ということにはいいのではないかと思います。これで終わらせないで、自分でつながるところまで、前半後半くらいまで、2つくらいいつなげられるところまでがんばってみてください。

○高めていく

どれが正しい間違っているというのは、何通りもやっているとどれがどれだかわからなくなってくる。要は自分がいいと思ったものがいいと聞こえるようにして、自分がいいと思ったけれど悪く聞こえるものは、正されていくのがよい。よくない部分が多く出ないようになっていく。言葉でも発声的に正しくやればよいということではない。この中では喉を邪魔することは出てくる。そういつたことが起こっても、次のところではきちんと戻れると、ベースで歌うわけではないのですが、ベースの上で問うて応用していかなければいけない。そこをきちんと区別していくことです。それぞれの先生の教え方も価値観も、判断も違うところはあります。そのときにそれは自分で考える。

最初はわかりにくいけれど、それは覚えていくしかないですね。同じ声を出しても違う注意を受けてしまうことはいくらでもある。価値観が違うというよりも、優先順位です。今やるべきことをどうおくかというところでの差が大半ですね。何か新たに何かをやらせるのか、バランスをとることをやらせるのかというのでも違って来る。

声でもどれがいい悪いということではなくて、それぞれに役割がある。歌には不向きなものもあれば、向いているものもある、というようなことでしょう。

バランスがとれなくなったら、先生方の言うことでわからなくなったら、聞いてください。今やったことが、私のほうのベースのようなことです。それはいろいろな先生がまたやるけれど、2,3年経ったときに、できるようになってほしい。そんなに反することをトレーナーが言っているわけではない。それぞれ、いろいろな方法からのアプローチのしかたです。あわせてやってみて、それでうまくいかなかったら、相談してみてください。

○息が出すぎている（声優の身体感覚）

息が漏れすぎ。今の声優のレベルだったら、強く言っているわけでもない。ドラマの声優さんはちょっと特殊だと思います。そのレベルだったら、いつもはもっと大きな声を使っているわけです。この大きくなってくると息が出る、そのまま息を拾われてしまうと、息が邪魔して入りにくい場合があるかもしれませんね。

最初の声たての部分で、いきなり入ってしまうのではなく、一回呼吸をまわして声にする。人によりますが、前に飛ばすことを日本人はあまりできないから、息を漏らしてしまいます。日本語は、こうやってしゃべったほうが楽な感じ、役者さんでもそうですね。声が出てきてしまったら、あまり口を動かさなくても伝わっている。それが日本語のいい加減なところなのでしょうね。低い声だったり高い声だったりするから、小さくせざるを得ないのですね。役者でも、外国人に比べたら感情移入した言葉は声を抑えるわけですね。感情を伝えたいと思ったときに、向こうの人は思い切り出すのだけれど、日本人は、空回りしてしまうから、小さな声で、そうする。そこに若い人はついていけない。それにはやり方があるわけではないですね。

○セッティング

ジックスというか、ひとつの儀式をつくってみる。それをやったら落ち着いて眠れるとか、これをやったら体調がよくなるとか。一日を感謝し、次の日もまたがんばるぞというふうに持っていく。くよくよして寝るより、泣くなら思い切り泣いてしまえば、ひとつの力

sample

タルシスになる。そうやって、一日の毒を排出して、気持ちよく寝るのが自分の体をいたわることです。体の状態が偏っているのだったら、それを戻してやる。心と体と両方あわせてです。後はテンションとモチベーション、いい本を読んだり映画を見たりする。眠れないということになることもあります。外で起きたことや出来事はどんなに悪くてもそれを切り替える力を持って、自分のベストのところで休み、行動するというところで身につけていく。声は本当に気分次第です。練習は場ができていないか、自分のイメージでどれだけ切り替えられるか。密度の問題なので、ひとつの充実した感覚を自分に与えてやる。役者の世界も、どこまで入り込めるかといったら変だけれど、とことん入り込めないと逆に自分を客観視できない。そういう意味でいうと、覚悟の問題になってしまいます。それこそ体当たりではないけれど、周りをあまり気にしていてもしかたがない、周りに合わせようとしても、個の強いところに集まっていないと、ためになりません。

○オンする

イメージづくりや切り替えにたけてくるようになっていますが、5、10 年もやっていると、喉に関しては確かに鍛えられていく。けれど、ただ鍛えられていくことよりも、自分のベストの状態を使うことのほうが、大切なです。何もわからないときは、毎日何時間も出して過ごすというのがひとつ、本当は一番いい時間のうちで 10 分のピークとその使い方に分け、練習ができたなら、繰り返したほうが、たぶん高いものとなっていく。オンするわけですね。でも自分でいろいろな経験をしないと、何時間も出してみないと、一番いいのをパツと出そうとしたときにどうするかというのが、わかるかといったら、最初はわからない。テンションが下がったり集中力がなくなるときに、ダラダラと 3 時間もやってしまったります。それは喉を壊すリスクにしかならないですね。だから、だめとはいいいません。スポーツと同じで、テンションが身を守る。ハードな試合で怪我はしないですね。怪我するのは練習中に集中力が欠けたときです。ラグビーでも相撲でも、毎試合、全員が故障してもおかしくないくらいに激しくぶつかっている。それだけすごい集中力とテンションで、ギリギリのところまで怪我を避けているわけです。瞬間的な予感でかわす。それほど、危ないことは声にはないから、雑に扱ってしまう。そういう予感を働かせて、続けるのだったら、間をもうちょっと休めてからとか工夫する。最初はそこだけの差だと思います。

○自己流のノウハウ

過酷な現場はいくらでもあるし、いずれくるかもしれない。スポーツはそれに備えて、もっとハードにトレーニングをしましょうとなる。声の場合は、精神的な方向におく。ある意味では、今の楽器で 8 割か 9 割はできている。1、2 割は完成するのに 5 年 10 年とかかることだから、精神を鍛え、自分のベストが出れば問題はない。問題なのは自分のベストが出ないことです。スポーツ選手は若いときのベストが歳をとっても出ればいい。それ以上に肉体が強くなったり、精神力が強くなることはある。調子が悪いときに若いうちにはどうしようもなく悪くなったけれど、歳をとってくると、こういうときにもあるレベル以上、落とさないことができるようになってくるから、何とかもつ。それでも、50、60 才では、およそプロのスポーツ選手はやれないわけです。40 才までプロの選手で残っている人は、相当なノウハウを持っています。自己流のノウハウ、他の人には通用しないけれど、自分はこうやれ

ば最悪の状態にはならないというようなもの、それは役者さんでも歌い手でも必要ですね。若いときにできても、その後にダメになってしまう。長くやれている人はそういうものを持っている。トレーニングはそのためにやる、毎日トレーニングができないことを悔やまない、息を吐く力とか体を使えること、柔軟のことなどをやらないと衰えてしまいます。歌も、ベーシックなことをしないで歌い続けていくと、どんどん変なことばかり覚えて、スケールが小さくなってしまふ。何か変な自分の持っていく方になって、それで喉も悪くなってしまふ。人に感動を与えられなくなってしまふ。それは役者でもいます。そういうことをさけるペースメーカーとしてもレッスンを考えればいい。

○自己管理

全然寝ないでガタガタでやっても声が出るタイプもいれば、逆にどんどん壊していった休養に追い込まれるタイプもいます。それはそうならみないとわからないから、そうならみればよい。

どんなに人のアドバイスを受けても、自分の体は自分にしかわからない。それで本当に必要だと思ったら、睡眠とか体についてとか調べればよい。声を支えるための食事、仕事の割り振りの仕方、人間関係、いろいろなことを学ばなければいけないのです。自分でここが弱いと思ったら、てっとり早いのは本、または、専門の人に会いにいって、知る。そのほうが大切なです。喉は強くなってくるとあまり考えなくなってくるから、弱いうちのほうがノウハウは身につきますね。最初から喉が強かったら、本当にノウハウはいらないから、そうするといつか伸び悩む。壊れたときにどうすればいいのかわからない。あるレベルになったらそれ以上上達しない。苦労するのは、次の段階に行くのにはいいことです。凝ったきりがいいけど、細かいことにこだわる人は多い、役者でも芸能人でも。朝は起きたらこういうことをするとか、食事はこうだとか。あまり決めつけすぎてしまうと、そうでないときにどうするのかとかいうことになってしまうのでほどほどに。お守りみたいなもので、自分の思い込みでもやり方をつくってしまっている。私はなるべくそういうものがなければできないというものをつくらないほうがいいと思うけれども、何もないと人間は不安なものです。何かしら心のよりどころがあったほうがいいのでしょう。

○無理を重ねない

たとえば、より高いところとか大きく出すとか、何かしら加工して癖をつけるというのは、発声から見ると、よい発声をさまたげるものです。歌でやってはいけないのでない。しかし、無理がトータルとして重なっていくと、慢性的に喉を疲労していくようになってくるので、今 3 つ言っただけのどれか、たとえばより高く歌うことをやめるとか、より大きく歌うことをやめるとか、あるいは癖をつけて歌っているのをやめる。癖をつけて高くして、大きくするようなことをやると、喉は疲れた状態が続きます。トレーニングの中心としては、均一に出せる声量、声域の中で使っていく。高いところで引いてしまふのなら、その高さは使わないということが、ベースになっていくわけです。

スポーツでも踊りも誰でもできるけれど、その基本のところをきちんとやりましょと、スウィングだけオーキングだけを取り出して、きちんとやってくださいといわれると、普通の人は雑になってしまふですね。発声練習のほうが難しい。発声練習の上にのせた歌は歌ではない。歌というのはいろいろな歌い方ができてしまふ。

sample

○研究所のレッスンのプロセス

人によって違うので何とも言えないことがあります。ハードに鍛えて、喉を壊しながらも覚えていくようなタイプと、そういうやり方がまったく通用しないで、喉を壊してしまうから休めて最初から丁寧にやっていったほうが良いタイプもあります。トレーナーはリスクをとらせない。ハードにやらせ、お医者さんに注意され、それを繰り返すということは、自主練習ならともかく、トレーナーがついていたらやらない。あまり意味のないことだと考えがちです。ハードに使うがソフトに使うが、喉に負担がくるなら、喉は休ませなければいけない。それから無理に出していいというものではない。一番いい状態のときを注意して出し、あまり悪い状態のときに追い込まない、見切りみたいなものが必要です。悪くなるとしたら、練習したくても喉を休める。それからメニューの間をあげることです。集中力のなくなったところでやろうとすると、喉のためにはよくない。自動的にそうになっていくことだからなかなか結びつかない。それから今の歌は難しいから、そういう意味でいうのならわけておけばいい。表現のレッスンで、発声の基本のレッスンをあまり邪魔したくない。

皆、やけに喋る。そういう性格の人が多い。歌い手には静かな人は少なくて歌以外のところで喉に負担をかける。常識的なことを言うのなら、歌で使った分は日常生活では休めること。今日はたくさん練習したというのなら、同じペースで喋るともっとロスしてしまう。今日は2時間、練習したといったら、2時間は喋らないようにしなければいけない。いつもより2時間分減らさなければいけないのです。

○長いスタンスでみる

声は精神的なことが大きい。長い目で考えたらトレーニングの期間というのはあるけれども、2ヶ月ほどで他の資格の勉強のようにプラスになったりマイナスになったりするかというと、そんな単純なことではない。何年か続けた後で、トレーニングがどこかの力になっているということです。効果をあまりにも気にして、マイナスに考えてしまうことのほうが問題です。

喉を痛めても、トレーニングに差し障りがないときもあります。敏感な状態になっているから気をつけなければいけません。声は必ずしも風邪でダメになるということではない。咳き込むとトレーニングをやろうとしたら喉にきまず。声帯の状態を悪くしてしまうことがあるので、発声は咳が出るのなら無理でしょう。オンしていくのに、必ずしも一日一歩というわけにはいかない。あるときには、3歩、5歩といく、でも10歩くらい戻ったりする。そういう中でモチベーションを低下させないことのほうが大切です。声を出すことと歌を歌うことだけがトレーニングではない。いろいろなものを聞いてみる、聞き方を変えてみる、体の柔軟を保っておくことも含めてトレーニングです。

○胸と息

胸に力が入っているということは胸そのものに力が入っている、全体的に見たときにそこに硬くなっている、押し付けてしまっている感じがするということです。声楽で胸の位置を上げ、それを保つてというときに力を入れたりすると、お腹などが動かないということもある。お腹に力が入らない、胸のところで邪魔しているというイメージです。

息が入らないということは逆に息を吐いてしまえば入るようになります。力を抜くのに一番楽なのは、力を入れることです。胸に力が入っているというのはわかりにくい。腕は力をぐっと入れて、脱力する。体を伸ばすことによって緊張させてから弛緩する。

アドバイスと実習とどっちがいいのかはいつも考えています。レッスンは、繰り返しやれることで細かいことを指摘して、そこで直す。実験の場ということであれば、ライブとは違いますが、生の中から得られるようなものもあります。

もともとグループでしたから、最後に2回くらいまわして終わり。ひとりが歌えるのは、1,2フレーズでした。

1,2フレーズに問うていることを、1曲まで組み立ててみようということで、はじまった。歌としては、持たないということで、最初は「夕焼けこやけ」、次にモノローグになって、2ヶ月目が朗読、3ヶ月目から課題の曲、4ヶ月目から実際に課題ということで、自由曲もやってみようということでした。普段のレッスンの延長上です。

1分間の勝負。自由曲はおまけで、ピアニストをつけてスタジオを借り、最後はライブハウスを借りて、バンドまで入れてやりました。一般の方のライブというのが、なかなか接点につけられないで、ライブハウスでやったのですが、カラオケと変わらないところからのスタートでした。

場はいろいろあってもいいと思うのです。グループの場であっても、個人レッスンの場であっても、どこでも得る人が得ていけば、よいと思う。

同じメンバーの中でずっとまわしていることで、生じていないようにも、ある時期がすぎたら変わることもあります。違うかたちの刺激を場にと与えるということです。まだ行き着くところまで行き着いていない。1曲でも2曲でも課題を外して、枠組みは、あつてないようなものとしします。

ここの運営は私が決めているように見えますが、成り行きです。入ってくる人とそこから出てくる作品、その作品によって動くように動いていく、世の中と同じだと思います。

○離反

基準で認める認められないとかいうが、無意味、どこでも動かしていく人は動かしていくし、動かせない人は動かせないわけです。第一に出るということをしなければいけない。第二に出る目的を遂げていかなくてはならない。私はあまり細かくは言わないのです。細かくやっていく発音を、最初は外国人や帰国子女にやってもらい、語学、英語はしゃべれたほうが良いというようなことで英会話もやっていました。しかし、アーティクレーションにおいては、たったひとつ強い分野があるかどうかということになってくるわけです。英語をきれいに歌うことでプラスになるのは、そういうことをうるさくいうお客さんに、「よくなったね」といわれるくらいです。そんなところを聞かれてしまうことが、根本的に違う。日本人なまりの英語で、日本人に聞かせる英語でも、日本人的な情緒をかもし出すことで、何か通じあえばいい。方言でもそうです。共通語である必要はない。コミュニティとの密接なかわりがあるのです。

それが国際的といったら、訳がわからなくなってしまう。トレーナーとしては、声楽の形から入っている形が、いまだに残っている感じがします。声楽の方は優秀だし、声も出る。そのことと歌を自分がつくって、きちんと歌い上げていくということは違う。

日本人にとって、確立した声、声としてプラスになっているかというと、どうでしょう。その世界をやめると、案外わかるのではないかと思います。

私がわかったのは、自分が歌をストップしてからです。それから、5年、10年と、いろいろな人と接していると、そんなあたり前のことを外していたのかということに気づいていく。

自分が歌っている場合、発声とかリズムとか、発音ばかりが気になって、鈍いわけです。スポーツでも、引退して、OBみたいな形で現場に戻ると、のびのびと、現役のときにこういう感覚でやっていた

sample

らもっとよかったと。熱中していると何かしらせまくなって、間違いいはいませんが、鋭い人が高いレベルからみたら、こんなに狭く、見えない闇の中でもがいているというのがよくわかる。歌もそのパターンになりやすいです。日本人は特にそこに陥りやすいかもしれない。

○破る

声楽を、優秀な人に歌を聞かせてもらおうと、形をとれたことが正しいというところから見てしまいがちです。それが壊さないものにならないのに。

真に優秀な人ほど上にいけないというのは、日本の評価システムが形式重視だからです。岡本太郎のような人がいうことが、本来は歌や音楽でもっとおきていかなければいけない。お笑いでも役者でもそうだと思います。

昔は、役者がぐしゃぐしゃの人生を送っているところから、かもしだす説得力があった。今のほうが多彩な生き方はできるのに、昔のように押し付けられた制限がなくなってきているので、破れない。そこが難しいところなのでしょうね。

竹山さんは、目がみえず三味線でしか食べていけなかった。しかし、その中で一流になった人も二流になった人も、ダメになった人もいるのでしょう。

何かしらそれしかやらないなかに世界に通用するようなものが生まれていく。

歌をどう評価するのかというのも、このフレーズがどうだとか、この語尾を直したらというようなところもなくはない。

押しすぎたりひずみが出ていたり、きちんと抑えられないという、でも、それを直してみたらまた形に入って、形らしくしてしまう気がします。

○基準でなかった基準を

個別にコメントをつけはじめたのは、7年くらいたってからです。最初は全体評価しかしていなかった。その頃、個別にいうのは、年に1,2回で、あるいは合宿だけでした。私の中にも個別評価というのがなかった。基準はあったが、それを明示する言葉がなかったということもあります。いい悪いといっているつもりがわからない。その感覚は一体何なのか、わからなくても表現の成り立つときは一目瞭然だったからです。

今のようによく言うようになるとは、その当時は思わなかった。もっとも細かく言っていることがいいことだとは思わないですね。どこかに基準をもって、そこから見ようとしているからです。その基準の持ち方はトレーナーによって違うでしょう。既存のアーティストとは違う歌というジャンルのないもので、できるだけみたいと思っています。そういうものを飛び越えてみたいです。

水泳部の水泳やバスケット部のバスケットではなくて、川で泳いでいる泳ぎであったり、ストリートでバスケットの動きで人をよけている、そんなところに機能美があって、人がすごいと思うようなものです。そこからしか生まれないプレイというものもあります。

野球選手がストリートに出てもしかたないと思いますが、たぶん素振りひとつで普通の人は感動する部分はあります。あまりジャンルの中に入ってしまうといけません。

ただうまくいこうとか極めていこうと思ったときに、そういう制限、ジャンルがないとなかなか極められないものです。

○制限をつける

制限はルールからも課せられます。たとえば人をよけていくというのを、何のトレーニングもルールもなくして無視してよけようとした

らできない。バスケではブロックにはばまれて一步も進めない。ルールの下で覚えるからこそ高いレベルに上達するのです。

より技術を高めようとするなら、動きを制限することですね。声域や声量でない。1コーラスわずか1分に切り取ることで制限がある。その中で全部伝えなければいけない。それで30分でも1時間でも好きなように歌って伝えてという大変なことになります。優れた人が、そのくらいの中で、ある声域や声量でおさめているということをよくよく考えてみたら、そう簡単にはできないことです。だから、10秒なり1フレーズで組み立ててみるというのは、ひとつのベースとなることです。

それを歌のうまさというところで見て、1曲のバランスをとって、おかしいところがないようにしようというのが、よくある上達法です。たぶんトレーナーというのはそういうプロセスをレッスンとしてしなければいけない。ところが、そのことで真の上達は難しいことになります。

1日野球教室のように、そこで得たことが何ポイントもあっても高いレベルには、できてはいかない。1ポイントくらいですむなら、何とか毎日の練習がプロセスになっていく。毎日がステージだと思えばいい。けれども、そういうレッスンを毎回しても1回で何かできるようになるとか、1ヶ月で何かできるようになるようにはならないわけですね。

そのプロセスをとるのはかまわない。そのプロセスも自分が決めていってかまわない。それは、ここだけの問題ではない、すべての世界の中で音楽や歌もそうだと思います。

ただ、既にジャズとかたちが決まっているものとして勉強しようと思ったときにジャズでなくなっているのです。入ったときに出てしまっているのです。

演奏家でも、優れた人がでて革新的な動きがあったあとに、そのことが守られたときに、ジャズではなくなる。形になって、そのときの熱さや動きが出てこない。

○きまりが悪い場

本当に自分の基準でやってプレスがどうこうとか、共鳴させたほうがいいとか、かすれているから声にしたほうがいいとかのレベルでは、それが直って見たからといってどうなることでもない。

レッスンの場ではやりづらいというのは、いいのです。それはこの場で考えてしまうからです。どこでも気詰まりな場を持ち、自分で自由にやってみては問いにくればよい。自分が何かをやったり発言したりして、それで決まりが悪いとかいやだという気持ちが突きつけられるのがいいのです。

ここで毎日やって、そういう感覚がなくなっている。たまに海外から帰ってきたりして1週間くらいあけるとすごくきまりが悪いのですが、それのときに何かしら感じる場合があります。

今もそういう機会をあえて私はもっています。3年に一度くらい、発言がまわってくる。そこで何を言おうか、一言いつも考えるわけです。何を言ってもその後は決まりが悪い。無視されたり発言が成り立たないということではないのですが、言わなければよかったとかしゃべりすぎたとか、わずか30秒くらいですが感じます。すぐれた人とそういう場を共有していく。

少なくともまわりは私より相当優れているので、ありきたりなことを言っても通用しない。自分が真剣にやってきたことでしか通用しない。やってきたことも、そういう人たちに比べると大したことやってきていない。そういうときにはじめて本当に何を言えるかということを目に問えるのです。

それっぽいことを言うのですが、やっていることのど真ん中でしかいえないときまりが悪いですね。それはいいこと。居心地が悪くなってしまったら、その意味がなくなってしまう。嫌さが必要です。ここでいくらやってもホームグラウンドですから決まりの悪さはそれほど感じない。そういうところを大切にしようと思います。

sample

やったあとに、きまりが悪くなったことは結構ありますね。人がたくさんきて上のクラスまでに、皆慣れてくる。2年くらいになるとうぬぼれる。そういうときに何かをいってもカチンとくる。黙っていいと思うが、場が成り立つということが、歌手の場合はよくわかっていない。

スポーツの場合は記録が落ちたら、「一生懸命やった」といえる人はいない、認めるしかないわけです。記録をすべてと思って勝負をしなくてもいいのですが、確固たる基準があってこそ、よくないのがどうしてかを常に自分で見て修正できるから、いろいろなことがわかります。

歌はそこにスケール（＝基準）がない。スケールがない歌を目指しなさいといっています。自分の中でどう感じるかということと自分でやったことをきちんと見ていくことだと思います。

らしくしない
ずらし方
生活
スタンス
覚悟
のどでつくない
下半身の呼吸
上半身あがらない
未完成大きく
テヌート変化
流れ
つめてから解放
毒
不確かさ
ものまねに固定しない
レガートロングトーン
一本通す
飾り
もたれすぎない
リズムに合わせない
つくり声にしない
ムリムダリフジン
フィクサー
人気より実力
感性
うまいつまらない
一本芯
聞こえるところでコピーしない
共鳴 前に出す
流れとバランス

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。	
	120630/120701

<レッスンメモ>

プランニング

日常五感

「コンディショントレーニング」

整体、武術、スポーツ

神経系

息、ことば、フレーズ

色気

インテリ ホイットニー テクニックコントロール

泥っぽく パワフル

<ヴォイトレ体操>

手首足首まわし

片足立ち ×5min

呼吸×120

屈伸膝 25×4

腕立て 25

足

使い切る

ひっぱるとめる

声をとる

声の線をみる

強い息の声化

共鳴の線

デットにしない

調子のキープ

可能性

集約化

固定し放つ

厚めにする

つくりすぎない

保つ

もたれない

ふらつかない

集中する

一見性

くみたて力

研究所のトレーナー共通Q & A	Vol. 029 (121009)
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. ヴォイストレーニングや声楽のトレーニングをしていくと、客観的に変化することのわかる部分は、どこでしょうか。目安など。 (体験もしくは指導上の経験や伝聞)
1. 体 2. 姿勢 3. 呼吸 4. 表情筋など…、またはトレーニングでの声域 声量（音色）ほか、具体的にお願いします。

A. スポーツ選手のように、筋力が強くなるようなことはあまりないと思います。姿勢は、よくなるでしょう。表情筋は、強くなるというよりも柔らかく動くようになり、自然な笑顔や表情が作れるようになります。あとは、喉周辺の筋肉が柔らかくなってくると思います。ここが逆に硬くなってしまうようならば、明らかに方法がまちがっていると思います。

ちなみにオペラ歌手が太っているのは、あまり発声のためなど関係はありません。おそらく、実際の消費カロリーよりもたくさんカロリーを消費している錯覚に陥って、過食気味にのかもしれないね、あくまで想像ですが。声を扱うことは、テクニックが80パーセントです。ボディービルダーのような努力ではなく、職人さんの何十年も費やして培ってきた技術のようなものです。見た目が劇的に変わるようなことは、あまり考えにくいでしょう。(b v)

A. 1. 声楽では、ハードなレッスンや自主トレで効果をあげている人ほど、喉を守るためや、声を支えるために使った体を回復させるため、過食気味になりやすく、太りがちな人がみられます。また、太らなくても、声を支えるための筋力は、確実にアップしていくため、体重増加の傾向は、あるでしょう。

2. 姿勢に関しては、ほとんどの人が良くなりますが、やや上半身が反り気味になることは多いようです。オペラに限って言えば、どのような体勢でも歌えることが大切なので、姿勢に左右されない発声を獲得することが必要です。

3. 呼吸に関しては、多くの場合、発声が上達すると並行して上達していくため、深く楽になっていきます。腹筋は強くなる以上に柔軟性を増し、お腹は膨らみやすくなります。(歌唱時にいっぱい膨らますということではありません。)

また、支えの考え方のバリエーションによって、多少の違いはあるかもしれませんが、肩と胸が楽に広がっていることが多いようです。

4. 表情筋は、ほとんどの人で活性化するでしょう。声域は、狭かった人は広がりますが、もともと広い人も少ないので、ケースバイケースでしょう。声量は、大きく分けて5段階ぐらいの変化があるようです。ほとんどの人で1段階目の声量アップがあり、2段階目の声量アップが音楽大学の声楽科に進めるかどうかの分岐点になるようです。クラシック音楽以外の歌手をめざすなら、このあたりで十分な声量(特に日本では)でしょう。音大生声楽科の卒業生の半数くらいは3段階目の声量アップがあり、4段階目の声量アップがあれば、プロとして活躍でき、5段階目の声量アップがあれば、稀なビッグヴォイスになります。(b三)

A. 1. 横から見たときに、体が厚くなる。肋骨が開くので、胸が厚くなります。腰にくびれも出てきます。筋肉もできますので、体重増えることがあるかもしれません。疲れにくいからだになり、歌で代謝もアップすると聞いたことがあります。横隔膜、背筋などの運動になります。ストレッチをすれば、かなり、柔軟な体になります。

2. 顔だけ出ていたのが、顎が引けるようになったり、猫背が、上にひっぱられるようなよい姿勢になったりします。理想の立ち姿勢は、肩、手首、くるぶしが一直線になるのが理想です。そのような形に近い方もいます。胸が開いていきます

3. スーと息を吐くだけで、深いところから、息が出ているような音になります。プレスも続くようになり、いっぱい息を吐き切ったところも、楽にフレーズがつながるようになります。客観的にみると余裕のある感じになります

4. 顔を思い切り、動かしてみると、とても、柔軟に動いたりするのを見ると、上達していることがわかります。笑顔で歌えるようになると、かなり、いい方向になります。唇を尖らせて歌えるようになると、横隔膜を使って歌えることになります。(＃Ω)

A. 単純に私の場合は音域がかなり広がりました。自分にはないと思っていた低音、太いまま出せる高音域を手に入れることができました。現在も改良中ですが特に高いミ〜ラまでの出し方が劇的にかわったと思います。パッサッジョを変えるものだと思っていたのが変わるものだという事に気づかせてもらいました。また普通に立っているときの姿勢がいいと言われたことがあります。(bΣ)

A. オペラ歌手の体型は、体重が割と合って大きな身体の人が多いのですが、声楽トレーニングをしていくとそうだったわけではありません。たしかに、平均的に私の周りでも大柄だったり、標準体重よりも大きいであろう人が圧倒的に多いですが、それは一個人の体質のせいな気がします。私自身は、身体も小さいし、標準体重ですが声量がないわけではありません。でも、ガリガリでもないですね。若い頃より腹式呼吸を意識して声楽トレーニングをやっていて自分の体つきで変化を感じるの、歌っていない人と比べると胸板が厚くなってウエストが割りとなく寸胴になったと思います。それから、首の後ろや喉の周りの筋肉が厚くなったと思います。歌う事は、自らの呼吸をコントロール(沢山息を吐いたり、早く吐く、ゆっくり吐く、少しずつ吐くなど)して行うので、吸った息を肺に

入れ、横隔膜を使って保つことは当然ですが、胸筋や背筋など多くの胸体周りの筋肉を使って呼吸を保ちますので、自然と成長したのだと思います。

でも、歌いやすい、または呼吸を保ちやすい姿勢をキープさせるために、多少の筋力トレーニングもします。たとえば、胸筋。女性は男性と違って胸筋が弱い傾向にありますので、歌っていると胸で呼吸をキープしてしまったり、テコみたい(胸筋を押してたり凹んだりして呼吸をしている人が多いです。でも、そうすると胸がしぼんでしまうので結果的に固い声になったり、息が続かなくなったり・・・)と弊害が出ます。ですので、軽い腕立て伏せや、マシンを使ったトレーニングをしています。

そして、重心をキープするために、下半身を鍛えます。私は、歩くことや自転車でも30分くらい漕いでトレーニングします。下半身が安定していないと良い声が出ません。まるでスポーツ選手のような意見ですが、私にとって歌う事はスポーツに似ています。(＃Δ)

A. 横隔膜をよく使うようになるので、肋骨の一番下広がったようです。表情筋が柔らかくなりました。(＃Λ)

A. 歌う姿勢を整える過程で、ご自身の姿勢の癖(思ったより猫背、胸を張っていた、左手に力が入る、顔を傾けて歌うなど)に気づかれたり、その癖に改めて向き合うようになります。するとそういう方からは、歌うときはもちろん、普段の生活でも良い姿勢を意識するようになる、というお話をよく伺います。実際にレッスンでもその方なりの良い変化が見受けられます。以前よりも自分自身の姿勢や身体感覚に意識を向けるようになる、この「意識の変化」は上達していく上でとても大切です。

身体をよりしっかり使うためのひとつの練習として「息を4拍吐く-プレス」×6回を行います。「お腹の支え」と息の流れがうまく連動していないと(途中でプレスをしているにも関わらず)後半にいくにつれて息絶え絶えになる方が多くいます。そのような方でも、きちんと身体が使われ始めると吐く息が安定し、プレスでもしっかり息を取り込めるようになるので、4拍×6回も始めから最後の1拍まで同じ力量で息が吐けるようになります。(＃α)

A. 1. トレーニングを追及して進めていくと、ろつ骨、腹筋などに柔らかな筋肉が付くようです。また意識して柔軟や筋トレも行なうので、健康的になり、ややしっかりとした体型になりました。

2. 姿勢がよくなり、堂々とした様子になります。トレーニング前の上手くいっていないときは、姿勢が前かがみになったり、首が前に出てしまっていることがありました。

3. 胸式呼吸になっていたものが自然と腹式呼吸になり、深い呼吸を普段からできるようになりました。

4. 高音などで、表情が苦しいになっていたのが、正しい発声で歌えているときは、柔らかく笑っているような表情のまま歌えるようになりました。(＃X)

A. まず身体を意識するようになるので姿勢が良くなってきます。声を出すことのトレーニングはスポーツに通ずるものがあるので、気持ち的にはアスリートのような感覚になってきます。体系も胸囲が増えてウエストは引き締まっていきます。ただ、本当のアスリートのようなガチガチの筋肉ではなく、ゴムのような柔軟な筋肉になればなりません。

呼吸に関しては中々日常から変えていくのは大変ですが、あくびやうがいなどの時に意識すれば今までとは違う感覚になっていきます。

声量は大きくなるというよりは大きくすることができるようになります。声量や音色は長年の癖と耳で自分の声を覚えてしまっている、無意識ではほとんど変わることは無いかもしれません。

しかし、喉にかかる負担軽減や意識した時の声の良さは実感できていくと思います。(b 11)

A. 腹式呼吸の習得。
発音、発声が美しくなる。
呼吸が楽に流れる。
歌声だけでなく、話す声も負担なく、何時間でも話していただけるようになる。
日本語の特徴と英語やその他の言語の特徴がわかるようになる。
自分の体の構造や普段の体の使い方の癖などがわかるようになる。
表情筋が豊かになる。
指導することによって、自分自身の発声もわかってくる。(＃ A)

A. 1. 胸骨が開き、胸周りが筒型になりました。
腹直筋が強化されていました。(お腹に大きなしこりができたとはい、医師に触診してもらったところ、腹直筋と判明)
2. 姿勢がとても良くなります。
また、姿勢によるものと思いますが、実寸よりも背が高く見えたり、自信がある人のように見られるようになります。
3. 呼吸：大学生の頃、長めのフレーズをワンブレスで歌うのが辛く、カンニングブレス（隠しブレス）でしのいでいましたが、今はワンブレスで歌えるようになりました。
4. 表情筋：よく使うので発達します。特に頬骨をいつも高くキープするように意識しているので頬の上の筋肉が盛り上がっています。目の周りの筋肉も通常の方よりも良く使うせいか、目の周りの脂肪が取れたようで学生の頃にはほとんど言われなかった、目がパッチリしているとか、大きいと言われるようになりました。
5. 声域声量（音色）：高校生の頃は発声あまりよく分かってなかったために高音が出づらく、e2 がやっとでしたが、歌を専門的に学ぶようになって1オクターブ上のe3まで出るようになりました。通りにくかった中音域が集めた声で歌えるようになり、ホールで後の席まで通るようになりました。
6. その他：話し声がきれいと言われるようになりました。(＃ μ)

A. 変化していく点は本当に数多く、具体的に書くには正直大変な作業になってしまいます。なぜなら体そのものが以前と全く変わってくるので、部分にここがこう、という話ではなく、もっと大規模な変化がおこってきます。別物の自分になるくらいの規模です。胸板や背中に厚みができて立体的な体になり、顔の表情も豊かになり、普段の姿勢や話し声はもちろん、おそらくつきつめると性格的な所まで及ぶことになると思います。
逆に、それが部分的な所で終わっているならば、それは良い変化とは言えないでしょうし、それくらい自分が変わっていくということを知り、それに身をゆだね、変えていきたい、変わりたいと思ってやっていかなくては、何も変わらないということをお伝えしたいです。(b 4)

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と、代表の福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。回答したトレーナーの個人の見解であり、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. 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. 呼吸法は、どのような方法をとるのが理想ですか。

A. 呼吸は、声楽家にとっても永遠の課題です。まず、ほとんどのトレーナーは「鼻から息を吸いなさい」と教えます。また、声を出す直前にブレスを取るのがごく普通概念ですね。「はい、深く吸って！」と教えられるのがほとんどです。

ベルカントは自然な呼吸、自然な身体のバランスで歌う方法なので、普段と、そう違う事はしないのです。

例えば「おはよう！」「こんにちは！」などを言う時にわざわざ息を吸い込んでからしゃべりますか？しませんね。健康な人が普段の生活で、呼吸を意識してしてますか？特にリラックスしている時には誰でも腹式呼吸になっています。そんな時、鼻から吸おうか？口から吸おうか？と考えますか？息をしてる事など忘れてますね。これがベルカント唱法の腹式呼吸法なのです。言い換えれば、「横隔膜式呼吸」と名づけたいぐらいです。

歌う直前に息をしなないというのは、前奏などで、息を止めている訳ではなく、自然に呼吸をして待っているはずなので、肺には80%ぐらいの空気が出入り入ったりしています。その状態の時、さらに息をしようとして、肺には100%空気が入ってしまいます。

誰もが、たくさん息があればたくさん使えるはずだと考えます。しかし、人間の身体に100%というのは苦しくて、次の行動に出にくくなってしまいます。

例えば胃に食べ物たくさん詰め込んだら苦しくて動けません。「八文目」と言う言葉があるくらいですから、入りすぎは、出しにくいという状況になってしまい、最後のフレーズまで息が続かなくなってしまうのです。「私は息が短くて・・・」という人は実は吸い過ぎの場合が多いのです。

まとめますと、息を吸うという行為から始まるのではなく、吐くところから始まります。フレーズを歌い終わり、息がなくなったら横隔膜の力を抜き、下がると勝手に鼻や口から空気が入ってきます。決して強制呼吸をしないのです。鼻からだけ、口からだけと決めるのではないのです。普段と同じように何にも意識せずに呼吸をするのがベルカントが目指すところです。(b 4)

2 Q. 息の流れのイメージが上手くつかめません。

A. イメージ論は、良くも悪くも、トレーナーがよく使う伝達手段です。しかし生徒がそのイメージを具体化する方法を知らなければ、せっかく与えたイメージも声には反映されずに終わってしまいます。イメージを与えるだけではなく、その方法論を理論的かつ具体的に

sample

教えることによって、はじめて生徒のなかにある豊かなイメージが表現されるというものです。

歌うこと、それは息の流れをコントロールすることにほかなりません。激しい声は早めのスピード、やさしい声はゆっくりした早さの息がもとめられましょう。

レガートな歌い方も、ある音から次の音まで息のスピードや量の激しい変化がない息の流し方が必要です。

音符を追う歌い方では、とすると次の音符の音程やリズムに気を取られ、息の流れの早さや量が変わってしまいがちですが、レガートな歌い方の場合、息の早さと量を一定にたもつ息の流れを身に付けなければなりません。(b v)

5 Q. 高いポジションで歌うとは、どういうことでしょうか。

A. 歌うときに一番大事なことは、喉を開けることと「マスクラ」で歌うことです。「マスクラ」とはイタリア語で「仮面」の意味です。先生が、マスクラでうたいなさい、ということは、声を感じる位置が常に顔面上部でなければならない、ということです。マスクラ、というのはどこか、わからないという方は、カーニバルとかでみる顔面の上半分だけのお面、を想像してください。キラキラ光るめがねを想像するのもよいでしょう。わからない間は、目のあたりに手をかざし、そこに声がかかるようなイメージで歌い続けてください。

ただし、マスクラで歌う、とは、顔面に声を響かせる、ということではありません。鳴らす、ことではないということです。そうするとたいい声はひらべったくなり、キーンとした音になります。理由は、まるく開いた喉の奥のスペース、あるいはそのあたり、でつくられる深い響きの中心地から、離れすぎるせいだと思います。そうではなく、そこで歌う、ということです。それがつまり、高いポジションで歌うということです。(b v)

7 Q. 男性の声とハミングの関係について教えてください。

A. 男声の場合とくに、ハミングで声を強化する必要があります。そしてハミングで声を圧するというか、凝縮するというか、そういう力を覚えます。この力は口をあけて歌うときも使い、とくに音が高音に向かって上昇していくとき、また高音でこの力が抜けないようにしないといけません。この力加減を変えないで上昇しますが、生徒によっては高音にむかってこの力を強めてく感じになる人もいます。ちなみに鼻腔共鳴とは何の関係もありません。女性でも軽くない声のばあい、この力が必要ですが、多少ニュアンスが違います。男性の声は、裏声と地声でサイズの大きな差があるためです。したがって、男性の中でも質量の大きい声、喉のサイズが大きい人は、よりこのことを意識する必要があるでしょう。

(b v)

7 Q. 声のビブラートはどうして起こるのですか。

A. 息を吸ったあと、腰の重心を下に落すようにしながら横隔膜を臓腑の方へ持ち上げてみましょう。こうすると背筋、頸筋をつたって軟口蓋がひろがり、口蓋垂はもちあげられるので息の流れがつかがって滑らかにコントロールすることができるでしょう。ヴィブラートのつかない歌声はこのような横隔膜の動きからうまれます。下方へ引き下げながら横隔膜をさらに上方へ持ち上げようとする、軟口蓋はさらにひらき息の量も自然に増加します。このとき息のスピードを多少はやくしてやると豊かで自然なヴィブラートのついた歌声が得られるでしょう。決して力づくで無理にヴィブラートをかけようとしなくて理想的なヴィブラートを生むのです。

ノン・ヴィブラートの問題はつまりこの逆のこと、横隔膜だけにたよって息をコントロールしながら、必要以上に無理やり息の量をふ

やしたり、息のスピードを上げたりしなければ全くヴィブラートのない声は生まれるでしょう。(b v)

7 Q. 声をどんどん深くしていきたいのですが、どうしたらよいですか。

A. 昔活躍した大歌手に、ティト・スキーパーという歌手がいます。発声について有名な言葉を残しましたが、それは「唇の前で発音をして、それを息で遠くに運ぶ」という言葉です。お腹で突き上げるような声の出し方をしていたり、必要以上に声を深く掘り下げようと思っていたり、とにかく力むことが空回りしているような出し方をしている人がこの方法をして実践できるようになったときは、おそらくもう声を押して厚みを持たせるような発想が全くまちがっていることに気づくと思います。声はそよ風のようにふわふわとっていて、響きは固いものではなく、グラスが共鳴する音のように、うねるものです。うねる響きを持つためには、固い要素があってはいいけません。それができるようになったら、あなたの声は高い倍音も低い倍音も含んだ、もう十分に深い響きになっていると思います。(b v)

11 Q. 声にいい運動はありますか。

A. 各種様々な運動は、声や歌に有益だと思います。そのなかでもっとも有益だと思うのは球技と、それからウォーキングです。球技は声楽に必要なバネのような柔軟な筋力を鍛えます。ウォーキングは、横隔膜のゆっくりとした運動の中で、呼吸のちからをつけてくれます。ただ漫然と歩くよりは、割と早く歩き、吐く・吐く・吸う・吸うのような呼吸で歩くといいです。また他にウェイトトレーニングもよいですが、重過ぎるものは意味がないです。軽いものをつかいい、呼吸のちからをつけるために使います。筋肉のサイズアップではなく、横隔膜の圧力と柔軟性アップのために使います。あと姿勢改善のための腹筋そのほかのトレーニングも有益ですが、それは腹筋台を使うよりは、床でバレエのエキササイズのようなことをした方がよいでしょう。(b v)

13 Q. 舌の使い方を教えてください。

A. あくびで最大にひろがったのどのとき、たとえば最高音の発声のとき、舌は誰でも平らですが、だから何なのでしょう。これを、最高音のときは舌は平らにするべきである、という風に言いかえたら、おそらく 100 人中 100 人、舌は固まるでしょう。舌が固まると、下顎が固まります、そうすると喉が閉まり、結局、最高音どころか、喋ることも辛いです。さらにいえば、これらの結果を受けて、舌は平らにするべきではない、という結論を導き出す議論も、不毛です。逆の発想で、舌は盛り上がるべき、としてしまうと、やはり同じように舌は固まります。舌はほうっておくと、柔らかく盛り上がり、舌全体が前に行きます。だからといって、舌先をつねに歯に触れていなければならないという指導は不要でしょう。(b v)

13 Q. 舌が引っ込む癖はどうしたらいいのでしょうか。

A. 舌が引っこんでる人は、舌が引っこんでることよりも発声や呼吸法そのものが問題です。また舌の柔軟性を訓練するために、La Le Lalé...のような発声練習もとくにやる必要がありません。舌の柔軟性は言葉を喋るときの、しぜん、聞き取りやすい話し方をこころがけることで養われます。ロッシェーニの超絶早口などをこなすには、舌の柔軟性の訓練をすればいいってものではなく、むしろ言葉への理解度(アクセントの位置など)が重要になります。舌の奥を下げる発声、というのがありますが、喉頭をブロックしてしまえば、中音域と高音を行き来するときのバランスなどとれません。(b v)

13Q. 軟口蓋は上げるのでしょうか。

A. 軟口蓋は口蓋の後ろの柔らかな部分です。歌唱において、この軟口蓋は高く引き上げる指導が主流ですが、私は上げません。むしろ、とくに高音では位置を変えないことが大事です。私の場合、中音域でもともと上がってないので、下げるというよりは口の奥の空間が変わらないようにするので、特別下げる感覚がありませんが。多くのひとが口の奥の空間を高音で開いてしまうのは、高音のとき必要な体の奥のスペースの拡大を、じっさいの空間の拡大と取り違えるためだと思います。(b v)

2Q. 息は鼻から吸ったほうが良いか口から吸った方がよいか。

A. どちらでも良いと思います。ただし私の場合はなるべく口からすうようにしています。長年鼻から吸ってきたわたしはアークト（高音）に行く前に身構えるようになってしまいました。若い頃はこれでもでしたが今では出辛さを感じています。そこから口から大きく息を吸う方向へ変化していきました。これならば力みを生むことはありませんし、肺にも多くの息を送ることができます。ただし鼻からすうことで大量の息をおくことは可能ですし乾燥なども防ぐことができるとおもいますがこれは人それぞれの吸気の相性や各人のトレーナーにもよると思うので一概にいえないので本当のところでは。(b Σ)

2Q. ブレスのトレーニングのやり方について教えてください。

A. 吸気と呼気のバランスというのは常に考えておかなくてはいけない問題だと思います。そこで私が実践しているトレーニングをここに掲載しようと思います。

1、4まで数えながらゆっくりと静かに息を吸い込みます。
2、息を吸い込む体勢を保って、4まで数えます。
3、ゆっくり静かに4まで数えながら吐き出します。音が聞こえてはいけません。
これを毎日続け10カウントまでいけるようになってかなり長いブレスを手に入れることと同じことになります。毎日続けることが大切です。ストップウォッチなどではかりながらやってみるのも良い訓練になるでしょう。(b Σ)

3Q. 下降するフレーズで、最後の音の音程が下がること。

A. 息を支える横隔膜がうまく働いていないのだと考えられます。単純な解決法としては胸を高くして肋骨を開くことです。その結果横隔膜が張っている状態になるので声を支えることができるようになります。
もっと根本的なやり方は吸気で吸った息をすべて吐ききることができるかできないかによって変わってくると思います。仰向けになって息を吸い、吐く練習を行いましょ。その際お腹は凹んだ状態でしかし胸は張った状態で吐いていしましょ。この訓練は二人一組で行うか重たい辞書などをお腹の上においてやるとより効果的です。これを続けていくと吐いた後にまだ息が残っているのが自分でよく分かります。それを最後まで吐き続けることができると下降のフレーズが安定してくるのだと思います。(b Σ)

3Q. レッスンで息が漏れていると指摘をうけた。

A. 基本的に息が漏れているということは全ての息をこえにできないという証拠であり漏れているということですから歌っているほうも苦しくなってくると思います。

しかしこの息漏れ、気が付かずに歌っている方も多いように感じます。息を吐くことと息が漏れることはまったくの別問題でありそれは全然ベルカントではありません。

ベルカント唱法の中にsul fiato「息の上に声をのせる」という言葉がありますがこの場合全てが声になっていないといけなわけでもれた歌い方では乗せるではなく息が漏れているという観点になってしまいます。息漏れの指摘を受けた方はトレーナーに率直にわからないことを伝えて治していただいたほうが良いと思います。(b Σ)

6Q. 声が小さいといわれます。

A. まずは大きくだしてみましょう。声が小さいと言われる人の大半は精神的萎縮や恥ずかしがり、子供の時から教育で小さい人がほとんどです。ですからまずは恥をとりはらって大きな声でさけんでみましょう。

そこからレッスン開始です。私の場合声が小さいことで悩んでるかたの多くにはスタッカート訓練から始めていきます。様々なバリエーションのスタッカートです。それでお腹と声をつなぐことから始めて音量を少しずつ増やしていくトレーニングです。レッスンでやる場合はオの母音でやる人が多いですが一人でやる場合は「ハイ」「アマイ」などのトレーニングのほうがよいでしょう。このトレーニングを行っているときも恥を捨てて大きな声でトレーニングしていくことを忘れないように。(b Σ)

11Q. 歌って鍛えるということはできますか。

A. 歌い手は筋肉や神経を鍛えていかなければいけません。その為に運動ももちろん素晴らしいと思うのですがやはり歌って鍛えていかなければいけない筋肉もあると思います。とくに私たちにとって必要不可欠な横隔膜は不随意筋ですから回りの筋肉を鍛えていく必要があります。しかしその筋肉は全て内側の筋肉ですから腹筋などで鍛えられる外に見える筋肉とは違います。
ということは必要な筋肉は実際に鍛えていかなければいけない筋肉だということです。これは日頃のトレーニングとレッスンでしか身につかない筋肉ですから常日頃の行いが全て声となって現れます。その為レッスンを休みがちな方やトレーニング不足の方には生まれてこない筋肉と神経です。常にトレーニングを欠かさないことでがんばっていきましょう。(b Σ)

13Q. メッサ・ディ・ヴォーチェとは何ですか。

A. 「音を膨らませることで、音を一つずつピアノニッシモで始めてフォルテまで徐々に強くしそれから徐々に弱くして終わらせること」というのが一般的な解釈だとも思います。
オペラが生まれた頃から現代においてこのテクニックは最高難度のテクニックだと私は思っています。
しかしこのテクニックは呼吸管理と最良の発声コントロールを結びつける技術を実に身につけるための最高の練習だとも思います。ピアノの音こそフォルテよりも身体をつかうと言うことを身にしてみようと思っております。
とにかくこのコントロールを学ぼうとする姿勢こそが発声の根本に向かうトレーニングだと思います。各いう私もまだまだですがこのテクニックを一日も早く身につけようとする一人です。(b Σ)

13Q. ベルカントオペラとベルカント唱法について。

A. 先日あるバリトン歌手の方からおもしろい言葉を聞いたのでここに載せたいと思います。

sample

「ベルカント作品（主にロッシーニ、ドニゼッティ、ベッリーニなど）は歌っていればベルカント唱法になるんじゃない。ベルカント唱法を身につけた人が歌うからベルカント作品なんだ」ということです。

私たちは先生に言われるがままベルカント作品を歌ってきましたしそれを歌えればベルカントが身につくんだと勝手に思っていました。確かにロッシーニやドニゼッティ、ベッリーニの歌曲は歌えてもアリアはとても難しいものばかりですから単純にそうとはいえないと思うのです。（歌曲も実際に歌うととても難しいですが）難しいかもしれませんが根気よくトレーニングしてこそベルカント唱法でありベルカントオペラだといまさらながら考えさせられたお言葉でした。（b Σ）

13Q. 声楽家にも専門があるのか。

A. あります。ドイツリートの専門家やイタリアオペラの専門の方もいらっしゃいます。しかし最後に行き着くところとしてはホールを鳴らせるか鳴らせないかという一点につきると思いますが。仮に自分がイタリアオペラ専門家になりたいのであれば声が軽くても重くてもオーケストラをこえるだけの響きと音量は必要となってきます。ドイツリートの名歌手とされたフィッシャー・ディスカウはドイツではヴェルディバリトンとして有名でしたしバスのヘルマン・プリムなどロッシーニなどを軽々と歌ってしまいます。私自身の見解としては日本人はクラシック音楽に対して後進国であり外国人なのでからなんでもできて当たり前だと思うようにしています。私の師匠はイタリアで勉強されたかたなのでベルカント唱法をおしえて下さっていますが私自身の活動としてはドイツリートも歌いますしバロック音楽もうたいます。すべて同じ声でそれくらいの教養範囲がないと日本人は食べていけないと思います。（b Σ）

4Q. 自分の声を録音して聴いてみると、言葉によってうまく響いていないところがある気がします。理想的な発音の方法はあるのでしょうか？

A. 歌う時の発音、特に子音の裁き方に関して、最近の方はマイクに意識を持っていかれるためか、やや口の前方向への発音になりがちのように思います。口の前で言葉を裁こうとすると、自分としてはとてもたくさん口を動かしているのに、子音によって口腔の広がりや変化するため言葉がぶつぶつと切れてしまい、美しい流れにのれず舌根も上がりやすくなり、声帯の位置も上がってしまうため良い結果を得られません。

ではどこで発音していくのかですが、昔ながらの腹話術の人形は口の両脇に線がありますが、その外側で言葉を作る感覚です。線の内側（鼻と口の間、口の下、唇の周囲）で言葉を話そうと、力が入ってしまうと前述したように口の中の空間を一定に保ちづらいので、流れる歌声にはなりにくいのです。口の奥、両方の奥歯のうしろで喋る感覚で発音していきます。

練習方法としてはまず、思いっきり口の奥を（歯を食いしばらずに）食いしばるようにします。

＼／

／＼←右上、右下、左上、左下全方向へ、奥歯のうしろが引っ張られる感覚。何度かこれを繰り返した後力を抜き、引っ張る感覚が少し残った状態で言葉を喋っていきます。最初は言葉をはっきり言うことよりも、引っ張りをキープできているかに注目して練習してください。割り箸などを実際に間で見ると良い練習になります。割り箸をかんだその後ろで言葉を喋るのです。

※ただし、キープしようとするあまり、固定しないでください。引っ張られる、ストレッチにちかい感覚が基本です。何を発音しているのかこれでは分からないではないのか？と、思われるかもしれませんがこの練習をすることで、口腔内の空間が広がりやすくなり、声帯も下がり、その状態のままで言葉を歌にのせられるようになるため、口の前のほうで話していた時より、響きのあるメロディーになじんだ言葉でうたえるようになり、遠くまで言葉が届くようになるのです。（#）※

11 Q. トレーナーのことを聞いているつもりなのですが、歌っていると声がかすれたり、思ったようにうまくない感じがします。

A. レッスンをしても効果が上がらないと感じるのは辛いですね。ケースによるのですが、最近来る生徒さんに多い傾向で、思い当たることがあるので一つここに紹介したいと思います。

というのは、皆さんの身体の状態です。肩こりがひどかったり、疲れやすかったりしませんか？また、運動不足ではありませんか？歌声は身体を使って出すものです。健康な身体で無いと、どこかで無理が生じてしまいます。トレーナーが指示していることは健康的な状態の身体を前提に述べているものです。単に疲れている程度のことであれば休息をとればよいのですが、筋肉が緊張状態にある場合は、整体にいたり、喉に不調があれば、耳鼻科に通うなどして、しっかりと自分の身体をケアしましょう。最近顕著に見られるのが、筋肉不足で、特に若い方に多いのですが、スリムなのは見た目的に素敵かもしれませんが、身体を支える筋力が不十分に思えます。このような状態でいくら声を出そうとしても、足りない筋力を補ったところで補おうとして、やたら喉に力を入れてしまったりします。このような方は、見た目で見ると逆S字カーブを描いてしまっています。歌の上達はもちろん、今後の健康のためにもこのような方は筋力アップされることをお勧めします。本格的なことだけでなく、ちょっとしたウォーキングや腹筋運動がもたらす良い効果はたくさんあります。もし余裕があれば、ピラティスや、体感トレーニングなどやってみるのもいいでしょう。（#）※

11Q. 一日の練習をどのくらい、何をやったらいいのかわかりません。

A. こういう質問はトレーナーからすると、とても嬉しいですね。一生懸命取り組もうとしているのがよく分かります。どれくらい練習するかですが、これは本当に人によってまちまちです。

毎日練習をする方もいれば、二日に一度、三日一度、本番直前、もしくは本番にしか声だしはしないとやる方もいます。要は自分の体とあった方法を見つけてくれればよいのですが、声を出して歌うことだけが練習ではないということを知っておいてください。

私が尊敬するソプラノ歌手の方は一日に最低でも5時間は練習時間は必要と言っていました。5時間も毎日歌ったら、声帯が疲れてしまっても大丈夫ではないの？と思いますが、5時間のうち声を出すのは最後のほうの30分から1時間だけ、と言うことでした。

その他の時間には、発音の確認をしたり、作曲家や作詞家のバックグラウンドや音楽的な構成を調べたりする知識的な勉強、ストレッチ（ヨガや、ピラティスなどもよい）、呼吸法の確認、（胸が上がっていないか、息を流すなどのトレーニング）筋トレを行っていると言うことで、特に年齢によって全身の筋肉が固くなってきてしまったので、筋肉をやわらかく使うためのケアにかなりの時間を割くと言うことでした。

なかなかここまでの練習時間を持ち、日々気力を注ぐことは容易ではありませんし、生活に支障をきたすかもしれませんので、一概に

sample

お薦めはしませんが、逆に言えば、声を出さずともできることはたくさんあるということです。ちょっとした、筋トレや、ストレッチは家でもできますし、呼吸法は歩きながらでも、仕事しながらでも確認できるので。ぜひ自分にあった方法を、自分の生活の中で見出してってください。(＃M)

15Q. 朗読の時、単調になってしまいます。どうしたらいいでしょう。

A. なぜ単調になってしまうのかを自問自答してみてください。レコーダーに録音して聞いてみて、自分が発声している感覚と合致しているでしょうか？感受性が声になること、そしてそれが表現として相応しいか……。これは永遠のテーマです。単調になってしまう理由は、大まかに言うと2通りでしょう。

まずは、文章を自分の言葉として喋れていない。つまり、文章の内容を感じられていない場合。これは、ただ音読している場合に近いです。

もうひとつは、書物を黙読するようにただ音読している。内容は理解しているのですが、表現としてのフィルターがかかっていない。前者の場合は、内容の情景描写や登場人物の心理描写をひたすら鮮明にしてよんでみる。

後者の場合は、「人に伝える」という意思をもって読んでみる。例えば日常で、幼児や耳の遠いお年寄りの方に話しかける時、皆さん声に抑揚をつけて、ゼスチャーを交えて一生懸命伝えようとするよね。この感覚が大事です。多少オーバーでもいいのです。やり過ぎればまた削ればいいのですから。恐れずに表現することです。前者の感受性と後者の表現力のバランスが優れていると、人の心に響く朗読となるでしょう。(＃D)

12Q. 表現力はどのようにしてつちかわれるものなのでしょうか？

A. 表現とは読んで字の如し、「表に現す」＝人に伝える。表に出すには、まずは自分の中に表現するための素が必要です。ない袖は振れませんから。

音楽はもとより、本を読んだり映画を見たり絵画を見たり、自然の中に身を置く等々……。さまざまなシチュエーションで様々な感情、また自分以外の人の感情等を疑似体験し、心の中の引き出しを沢山作ること

が大切と私は思います。

そして、それらを表に出すのが「表現力」になりますが、曲を表現する時には良く詞を読んだり、何度も曲を聴き、自分が理解すること。そして一番強く伝えたい箇所は何かを把握し、次に自分の引き出しの素材を使うのです。この仕組みが判ったら、プロや上手な方がどのように表現しているかが理解しやすいと思うので、よく観察し取り入れていくと良いでしょう。(＃μ)

Q. 「ミイアアア」のトレーニングで、「イ」から「ア」にうつる時、舌の何かがはがれる感じが分かるようになってきました。時折「イ」の段階からはがれているような時があるのですが、よいのでしょうか？それとも「イ」の時はくっついたままで「ア」になったら離せばよいのでしょうか…？

A. なるべく多くの部分がかくっついてない状態でイの音と言えるようになることが目的です。かみ締めていない、顎が緩んだイをいえ

るようになります。全部舌が降りた状態でのイは、より外国語の発音のiに近くなるので、日本語の音感としては少し不自然になりますが、イタリア語や英語の歌を歌う時にはそれを使うことができた方がいいです。トレーニングの目的として、日本語会話的な横開きのかみ締めたイ音を顎が緩んで開いていくことにあります。エも似ています。口の中で何がどうなってその音が成り立っているのか、舌の横が歯のあたりに最小限にくっついている状態でいえるようになるには、普段使っているところ以外の部分を有効に使えなければいえないわけです。何事もトレーニングの基本パターンは「少し負荷をかけることで、普段とは違う動きを学ぶこと」です。この場合、負荷はイ音なのに、顎を下ろしていくこと、それによってもっと違う動きを身につけることにあります。

ですから、イの時には口の中がかくっついていて、アになったら離れる＝顎が下りる、というのは、いい悪いではなく、ごく普通の日本語の動きです。イから少しずつ顎を下ろしていても、イ音がいえますか〜、というのがトレーニングの要です。(＃Γ)

Q. プライベートでの練習時に鏡を使う際、鏡でどこをチェックすればいいですか？

A. 姿勢がまっすぐかどうかそりすぎたり、猫背だったり、左右のどちらかに傾いていないかまずチェックしてください。

余裕がでてきたら、表情にも注目してください。歌っているものと表情が噛み合っているか客観的に判断していきましょう。(＃X)

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。

ご縁をいただきしばらく通わせていただきました事、息子にとっても意義深い体験だった事と思います。

ありがとうございます。

また機会がありましたら連絡させていただきます。

皆様お元気でお過ごしくださいませ。(TT)

いろいろなご配慮くださったこともあり、大変感謝しております。ヴォイスという点では、人としゃべることも多くなり、今までの練習および方法などを、自分なりに取り入れながら、生活に、趣味に生かしていきたいと思います。

皆様のご活躍、陰ながら応援しております。(SG)

長年に渡り、お世話になり、ご配慮いただき有難うございました。今後、行き詰った時、お世話になるかもしれませんが、その際にはよろしくお願い致します。(HK)

低音で支えつつ次の高音で少し力を抜くと何かスムーズだった。30分のレッスンで汗だくになる、レッスン後は必ず腹ぺこになる。ジムでの1時間よりずっと体力を消耗する。自主練習でも同じ位体力を使って鍛えられるよう、集中して練習したい。歌体力を付けたい。

録音を聞いて、レッスン中の普通の話し声がマシンになったように思った。以前よりは、自分の声を聞いても腹立たしくない。(OK)

母音のメニューは顔や口の中などいろんな筋肉を動かしたりメニューの目的など明確でとても参考になりました。フレーズの最後の音やイやエで伸ばすところなど、ちょっとカんでしまい苦しく聞こえてしまうのでその解決策が見えたように思えました。口の中や口

sample

まわりの筋肉があちこち動かしただけで忙しい感じでしたが楽しいメニューでした。課題は鍛えられてなかった筋肉を少しずつ鍛えていくこと。

弾き語りのとき、イを伸ばすフレーズで喉に力が入っている感じがしたので今回はイの発声のメニューをやり参考になるアドバイスがありました。そんなに力を入れなくても前に出ていく感覚を少し感じたのはよかったです。力で押し出そうとしているそのギャップも感じられました。イの出し方を工夫しながら、力まないように歌のときには意識していきます。あとは弾き語りのエンディングをどんな形にもっていくかこれからまた考えていきます。(MJ)

普段使いきれてない顔の筋肉などの大切さを、教えて頂いた初回で、必要な事だったのだと思いますが、なかなか初めてくらいの変なというか、ちょっと嫌な声が出たいろいろな気付きのためにも、ためらわず、恥ずかしがらず、素直に頑張る事の大切さを痛感した (FJ)

声を出すときに、左手に力が入っていることに今まで気づけなかった。緩めてみよう。
声を出すときに、色々なことに注意を向けないといけない。
口の開き、子音の出し方、お腹の使い方、体の力の入り具合などなど。全部に神経を行き届かせるのはなかなか難しいが、少しはできたようにも思う。
合唱練習のときに、教えていただいたことをやってみると確かに前よりよくなっていると気づく。(TH)

今まで喉がリラックスした状態がいまいち掴めませんでしたが、「エ」の口で「ア」の発声をする時にのどの力が抜けて響いているのが良く分かりました。この感覚をしっかりと身体に染み込ませて声が出せるようにしたいと思います。(YM)

お腹の柔らかいところ。腹筋を抑えながら、あまり動かさないでキープして声を出すというご指摘に、意識を向けるだけで、自分の体が動いてくれることを実感しました！ (ND)

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)

息の使い方、声は平たく深いイメージで
息の使い方は振り子をイメージ
気持ちよく声を鳴らそうとしない
目に見えない所の感覚もつかむ
良い声は自分では分からない
(録音した後に良い声だと気づく)
呼吸の中で自然に声を出す
表情を明るく、眉と頬を上へ上げて
歌い手はメンタルを鍛えイメージを描きながら声を出していく
(MS)

ハミング上に響かせようとしてはいけない。狙いにいくと声が浮く。
呼吸を動かす、柔らかい声になるように。
口を開くときに、顎が前にでている。手前に引くような感じにする。
のどがリラックスして息が流れるような状態になるといい。
呼吸を使う。空気を動かす。
息がスライドしている感覚。
空気の動きで声を出す。
響きを集めようとするのはいけない。
自分の耳に響かせるのではなくて、外に声を出すということ。

姿勢が大事。バランスよく立っているときには力が入らず、そういうときに声が出る。

普段からものを見るときに体がかがませるのではなく、体はまっすぐに視線だけを使うようにする。(姿勢をよくするため)
上あごから上全体が口で、声も上あごから上の顔半分全体から出るというイメージ。頬や眉間は上にあげるような感じ。
声は速い(光のように)。腹の中からゆっくり出てくるのではない。
一気に目標に届くという感じ。高い声を出すときには、その線がより細くなるようなイメージ。
口の中で息がこすらない感じで息を出す。
ベルディのレクイエム。最初 pp のところがあるけれども、単に弱くするというのではなく、息を出すことにより、強さがでる。(TH)

姿勢で直すべきところを自覚する。脊椎のS字カーブ、その上に頭蓋をのせる。骨盤の位置は脊椎の終端から垂直に降ろすように。音程は高くなるにすれて、後ろから発声する様な感じで。その他呼吸に関して、等。

指摘のあったポイントを全てつかんだ状態で発声したら、今までと違う感じで声が出た。課題は挙げられた改善点を包括して自分でコントロール出来るようにすること。次回以降のレクチャーでは、この点においては意識せず、出来るだけ別の次元で集中出来る状態を目指す。そのためには、慣れるしかない。(EB)

発声する際には体全体を使って発声する。

その為に下記の点が特に必要。

体全体の姿勢に気をつける。

股関節等の関節を意識して鍛える。

インナーマッスル(体幹)の強化

体の柔軟性

口の中の関節(こめかみの下辺り)から開く

先生から姿勢を矯正してもらうことで、最後の方に体の中から声が出て行く感覚が分りました。やることは色々ありますが、日頃の姿勢から意識して、インナーマッスルを鍛える等、自然に発声ができる体作りをしていきたいと思います。(KM)

「アー」ドレミファソファミレドで。良い声で。

現在勉強中の途中経過である事を考えれば悪くはないが、地声の中音がちょっと暗い。

今は、色々勉強して取り入れているところで、ちょっと変な声になっている、人前で使うには良い声ではない。

出来れば、勉強は勉強でトレーニングとは別に、今の自分の声なりに綺麗にまとめていけると良い。

以前は確かに地声の中音は弱かったが、人前で使うのに変な声ではなかった。

声楽家の場合は、きちんと良い声になるまでは歌わない、または変な声でもそのまま使う、というのも普通だが、

ポップス等は、大事な個性だったりするので、良い声のためにその時間を棒に振るのは少しもったいない。

もちろん良い声の方が歌いやすいが、ある程度の到達点になるまで歌わない、というのはもったいない。

途中の段階でもその段階なりの良い声にしていっていった方が良い。

まだ下腹が膨らむ。お腹全体を使えた方が楽。

ハッと勢い良く吐いてお腹をへこませる。

トレーニング方法を間違っている、連続して早くやり過ぎ。ゆっくり8回。

鳩尾とおへその間に手を当ててそこを膨らませ、ハッとちゃんと言って、へこませる。

sample

ちゃんと出来れば、下腹はほとんど動かない。これはへこませる筋肉を鍛えるトレーニングだが、今は発声の時ほとんどその部分が膨らんでおらず下腹だけよく動いているので、上も使えるようトレーニングしたい。お腹全体を使いまんべんなく動かせる方が、自然に色々な事が出来る。

ハミング、ドレミファソファミレドで。
お腹がへこみ過ぎ、あまりへこまない方が良い。
上腹部を使って。慣れたらお腹全体で。その際、下腹部だけに戻ってしまわないよう注意。
練習の頻度について、朝練習して夜までのどが変だったりするなら、翌日は控えた方が良い。

きちんと出来るようになれば、2日に一度が丁度良い。
眼と眼の間から真っ直ぐ前へ、「アー」ドレミファソファミレドで。ちょっと上過ぎる、斜め上になってしまっている。まっすぐ前へ。口から真っ直ぐ前へ、曲で。
胸に力が入っている、ちゃんと胸を広げて。
筋トレはすごく強めに短時間で、歌う時はのどの下からとか口からとかどれにしろちょっとだけ強めに、そうするとその部分の筋肉が良く分かるし、今は声にもプラスになる。

口から真っ直ぐ、は、いやらしい感じがするもの、コーラスなどではあまり使わないためここが弱い、
そうすると声が前に出にくくなる。(OK)

1. 肩の上下で、肺の上部を使った呼吸
 2. 肋骨を開いての胸呼吸
 3. 腹式呼吸(お腹全体)
 4. 肩&胸をリラックスして、腹部上部を使っの腹式呼吸
1. ~3. は4回、4. は8回強く吐き出すのを1セットとして4セット
発声のポイント(8つのうちの3つ)
1. 喉の下部から斜め45° 下に向かって、発声する
 2. 頭のてっぺんから、真っ直ぐ上に向かって、発声する
 3. 目と目の間から、真っ直ぐ前に向かって、発声する (FJ)

自分の声が、音を出す中で裏がえるのは、声の高さ低さを変えようとするのどの動きがされているということで、けして悪いことじゃないと分かって良かったです。

今まで合唱で、また日常でも裏声でしゃべることが多かったからか、また地声でしゃべるということにあまり意識がなかったの、使い慣れていない。あまり鍛えられていないのかとも思いました。

カラオケなどで歌う時は、地声でずっと響かせることが出来ない時に、裏声になっている？気がするのですが、自分の地声と裏声の違いを知り、使う。使い分けていくことは、良い練習方法だなと思いました。

自分の身長割には、低い声の幅が狭いらしいので、それに限らず今まで使えていなかった分、自分の声を鍛えていきたいと思いました！ (ND)

お腹を使って、首を楽に唇をつきだして
音がぺちゃんこで、ききとれない
のどの奥が空気にあたる感じ
低いところと同じ音色のまま、のどがあいた状態で高くいけるように
おなかはムルバンドウの形で
こんきょう寺 → 課題でやすい
早くならない
肺にすっごくいっぱい息をいれてから喋る

ブレスをしている間は止まってもよいので、たっぷりすうようにする
ブレスで落ち着いて、早くならないようにゆっくり喋る
口を縦に動かして、はっきり喋る
しゃべりずらいのをしっかり口をあけて喋ることに意味がある
口が一定の幅より、横にひらかないように
胸が振動するくらいの音量が必要
もっとあごをひく
0 リングより前に声をとばす、同じレベルで全部読む
1000 人くらい居る広い場所で全員に聞こえるように話すつもりで
声がこもりやすいので、前にだすように
始める前に「おーい」など前にだしてから、始める
思ったより大きく、思ったより前へ
あごと口の開く方向、意識がはなれないように (II)

「オオオオオオオオオ」 ドレミファソファミレドで。
「ヒッハッホッハッヒー」 ドミソミドで。お腹を使って。
「オオオオオオオオオオオオオオオオオ」 ドレミファソファミレドで。
最初から口を縦にオの形で。
「オオオオオオオ」 ドミソドソミドで。
三番目の音を大事に。口を縦にキープ。
コンコーネ 1 番
「ラーシードーレミー」でファルセットの方へ持っていく。のどの位置を変えないように。
「ソーシードーソー」と「レー」の場所を一緒にする。のどのポジションを常に一定に。
最初から最後まで、ずっと同じ場所で、ずっと。
「ラーシードーレミー」の一番高いところで音だけ小さく、体はフォルテ。口は横に開かない、縦のまま。
上がっていくところでチェンジ出来なければいけない、
それをしないでワッツと開けていくだけでは、この曲を練習する意味がない。
Lascia ch' io pianga
ちょっとポジションが高い、のどの位置を変えない、コンコーネの時と同じポジションで。
「e che」 縦に。
もう少し息の流れがあるように。
お腹、鳩尾を押しておく。お腹は前に出ようとするが、出てこないように押し込んでおく。
お腹は持ち上がってくる、のどは下がってくる、近づいてくるイメージで。(OK)

息をはく → 強くなくてよいので、深いところから吐けているか
腰を上下にひっぱって、後ろにとばす感じ、後ろを使う、意識する
うー → 曲線で全部つながっている感じ
口の力がぬけるように
喉がからむときには、下の音から上の音まで一気にハミング、ひっかからなくなるまでやってみる → お、でも 全部ハミングでやってみる
小さい音も、芯がある、お腹のそこから息がでているように
線でつながっている感じ → あーで通してみる
斜め後ろにひびくように、後ろに人がいると思って
音がさがらないように
後ろを意識するように
音が高くなってきたら、後ろを意識、後ろをのばすように
最後の音まで目からでるように
うー → おどろいた顔、おでこで息をすう感じ

sample

小さい音がひっこまないように、息をまえに、とおるように
最初のあさがくれば → あ → ハミングのように
→ さがってあがる 下がった時にお腹がおろそかになりがち
→ ば → 前の音からひきずってあがるのではなく、一気にあがるように
音をのばしてるあいだもクレッシェンド
上のみ音、背中、腰、首
後ろがひらく、下にも上にもひっぱる感じ
息が流れるように、1音1音ながめに
んがんが → 微妙な違いが聞き取れないので、な、になってしまった時に自分できつけるように
フレーズの中の高い音がやっぱり低い
一気にあがるように (II)

ハミングのスタッカートは鼻周りに響かせて背中も使えるように。しっかり最後の音まで鼻で響かせる。口を開けてのスタッカートは顔が硬まらないようにして、音が高くなるにつれて口を縦に開けていく。鼻濁音とハミングの交互には、吸うときは楽に硬まらないようにすること。ウでロングトーンでは息が止まらないようにし、まっすぐ飛んでいくようにする。息は鼻からおでこに向かって吸う。コンコーネ 12 番は、16 分音符の音が 8 分音符になりやすいので甘くならないようにする。(MJ)

呼吸と歌と動きが一緒になるのがよい。
吸おうとするとかえって吸えない。
吐くことだけ考える。吸いすぎは良くない。
コンコーネの 5 は、高い音に行く前に早くからイメージしておく。
今は準備するのが遅い。
次回はクレッシェンドデクレッシェンドを呼吸でつける。
呼吸練習は 10 吐いて 10 吸って 10 キープの順。(KR)

1. ナ、ネでの発声練習 (ドレドレド、ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド)
初めは声がガリガリしていました。折角今まで効率的な息の吸い方を習ってきたのに、その息の流れが活かせず、喉の締めで無理に響かせようとしていました。そのために高音域で声がふらついてしまいます。
鼻で吸う方法は長く吸う場合には有効ですが、短時間で大きく吸うときには口で吸う方法が有効である場合もあります。自分の体に無理なく吸い込める方法を感覚的に掴んでおきたいものです。
また、鼻から顔の前で響かせることは大切ですが、口の中も生かさなければ声は前に響きません。
もう少し、体の自然な動きを活かせるようになりたいものです。
その一方で、音階の上げ下げに引き摺られて喉を締めてしまったり、逆にダラーっと脱力してしまうのではなく、一定の緊張感を保ったうえで上げ下げを制御することも大切です。
2. 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) ハミングを交えて
「イ」の出だしを頑張り過ぎないこと、「イ」から「エ」又は「ア」に変化する瞬間を切らない (抜かない) こと、「エ」を暗く落ち込ませずに「イ」の明るさを保つことが大切です。
心もち「イ」から「エ」に大きくしてゆくくらいが良いようです。
首は柔らかくしておくこと。前に声を出す意識は大切ですが、首を前に引っ張られないように保つことです。首に力が入るほど前に引っ張られやすくなります。

ハミングのとき響かせる場所は鼻筋から両目の間辺りまでの範囲。そこで響かせることができれば後ろに引き抜かれることがなくなります。

3. アでの発声練習 (ドレミレド、ドレミレドレミレド) リップロール、スタッカートを変えて
音階が上がるに従い、恐怖感から声が後ろに引っ込んでしまいます。一定に保つためには、音階が上がるに従い前により強く出すくらいで丁度良いようです。

そのとき、体のポジションも、軽く胸を張り、一定に保つようにします。

思い切り喉の締めを捨て、息の流れだけで声を出すのが理想です。頭の上を息が流れるというのは分かりにくいのですが、胃から出た息が口、鼻、眼から前へ飛び、頭皮からも滲み出して前に流れるイメージが精一杯です。

息を動かすということについては、胃から出すことを基本にしながらも、腋の下、肋骨、脇腹、背中、腰、尻に至るまで総動員して動かすくらいで丁度良いようです。

してはいけないことは、「良い声に作ろう」としないこと、力で解決しようとしなくていいこと、です。(YD)

1. 発声

ドレドレドを「ナ」「ネ」で発声

ドレミレドレミレドを「イーエ」「ニーネ」で発声

息の省力化をしない、むだ使いをするの考えはいい影響がでている。

音が動いているように聞こえる。

上を通す。通せるかなではなく、通れる。

子音の時の声のあたっている場所を意識して、母音の時も同じにする。

低音はいいが、中音、高音の時、コントロールがきかなくなる。

息を使うことと、声門に力を入れることが同じになってしまっている。もっと丁寧に。

2. コンコーネ 3 番 (「あ」)

最初の「あ」の滑り込み方が大事。

音が跳躍する時に、上の音と下の音が別個になってしまっている。全部、ひとつの音にする。

跳躍の練習 (「あ」、リップロール、鼻歌)

飛ぶときに力をいれない。なめらかに。へびみたいに。

高い音の時に薄い。ぎゅっとしすぎる。

低音は楽に出るし、コントロールできる。

ある音以上になると、指摘されたように薄くなる。

中、高音でも楽に出したいし、厚みを持ちたい。(MR)

ナ」での発声練習 (ドレミレド、ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド)

「ニエ」、

口を開けないで「ナナナナナ」・・・そうとうやらないと「な」に聴こえない。ただあまり頑張りすぎない(裏声に行った時にはいけないためにも)

音程が高くなるとえなりくんのよう(音が奥に入ってしまう)ので、もっと鼻から、ブレスの段階から、これから良いことをお知らせしますよという気持ちでいること。

奥に入らないように。前に声を出すこと。

鼻のあたり、前の方を使うこと。高音でも怖がらずに。

外に向かって息を吸うと声が出しやすい。ブレスと声を出すことが別個になると不自然になってしまうので、前に向かって吸う感じを持つと良い。

んがんが・・・の感覚は、鼻や裏板など今よりもっと上の方を使う。ひっくり返ることを恐れなかったための発声練習として、「ん」で(ドレミレドレミレド)。上手く地声から裏声に移行できる様に。裏声は

sample

悪いものではない。上手に裏声を作れる、出せるように。お腹から息を。

「ん」で、ドレミファソラソファミレド

お腹の支えが大切。喉だけで支えないように

「イイイイエエエエ」(ドレミファソファミレド、ドレミレドレミレド)

最後に) チューリップの唄

「花が〜」鼻濁音になっていない・・・内に入っているから。前へ。

「並んだ〜」 んだを鼻にいれる。

「どの花 見ても」・・・み から裏声に入ると良い。

地声で発声していて、音程が高くなっても、怖がらずに声を出す。裏声にして良いのだと教えて頂き、気持ちが楽になりました。怖がらずに挑戦します。

「ん」で、「ドレミファソラソファミレド」は、上手く地声と裏声を行き来できず、難しいですが、ちゃんとできるようになりたいです。

ブレスを前に、声を出す方に向かって吸うことを、今後も気を付けたいです。

お腹を使って前に。特に裏声の時にはしっかりお腹で支える意識を忘れないようにしたいです。(OY)

呼吸法の時はお腹を膨らんだ状態に保つ。

息が足りなくても踏ん張ること。

高い音でも口をしっかりあける。

お腹は柔軟さが大事。力を入れすぎない。

肩が揺れないように。

子音の踏ん張りを長く。(NI)

支える、ということを、合唱団のヴォイトレの先生がおっしゃるのだが、今ひとつわからなかったけれども、今日はそれがどういふことかわかった。

息を出しつつも、腹回りを極力凹ませない。←支えるということ。結構大変。

もうひとつは口の開け方。自分でも前から気にはなっていたけれども、口をあけなくて歌うというのが癖になっているところがあって、どう開けていいかわからないところもあったけれども、手を頬に当ててびたっとくっつく感じで縦に口をあけるというのをやってみるとスムーズに開いた。

上記2点のポイントだけでも、後半はずいぶん声ができるようにはなってきたと思う。

初回としては、まあまあ収穫が多かった。これからが楽しみ。

今後の課題としては、発声を実際に歌うことにどうつなげるというところ。(発声では高い音が出せても、歌では出ないとか。)(TH)

「タンタタタタター(サッ)タタタター(サッ)」スッ、シュッ、ヒッ、で。

シュッ、ヒッ、は一音目で息がガバツと出過ぎ。節約するのではなく、お腹で保ったままいきたい。

片足立ちで、太ももは揃えて。

「Ma-a-a(ブレス)a-a-a」ミレミレド、ミレミレド、で。

「Ma Ma Ma-a-a」ミ、ミ、ミレド、で。

Mの前のンから準備が整っているにも関わらず音が出ていない時がある、息が死んで流れていないから。

スーッと息を流していないと音が出ない、同じ様に、有声の子音でも無声の子音でも息を流すこと。

「Fa Fa Fa-a-a」ミ、ミ、ミレド、で。

FaからFaの間で余計な動きをしない、そのまま前方に解放するように。

「Ma Ma Ma-a-a Fa Fa Fa-a-a」ミ、ミ、ミレド、ミ、ミ、ミレド、で。

「Ma Ma Ma-a-a Fa-a-a」ミ、ミ、ミレド、ミレド、で。(OK)

ma~(休符) a~(ブレス)

アオア~(休符) アオア~(ブレス)

などのフレーズを、休符で乱れずいかに自然なボーゲンとして発声するか。

首から上を一切変化させず、腹部のみでやり切る。

「La Novia」の歌いだし数小節、

四分音符はアで、三連をオで歌う。

休符の度にどこか変化が起きてしまうこと。

軽快なテンポに乗り遅れていること。

以上二点を指摘していただきました。

これは体にしみ込んでしまった癖ですね。

意識していきたいと思います。(SK)

イヤエの発声練習は舌がぎゅっとなっていない形を身につけるとよい。母音で息がつながっているといいが、そこが切れてしまうと苦しく聞こえる。フレーズの後ろの母音を丁寧に扱っていくと、こたばがつながって聞こえる。後ろの母音に息が流れていくとよい。助詞の後の母音はあまり強くない。口の中は広くとれたほうがよく響くのでよい。今まで使わなかった筋肉を鍛えてイヤエの表現の幅を広げる。(MJ)

ライブで意識できるのは口の中の大ききくらい。

顎のちょうつがい力を卸すのではなく、上に開けて行く。

鼻の横を上げる。

口の開け方はあくびのように、そして息をしっかり吐く。

舌が盛り上がりず下にある様に。

歌った後は正しい通り道で正しく息を吐く。(NI)

1. ストレッチしながらの息吐き

発声をする前の前段階

ぶらぶらした体にする

首をだらんと一定方向に倒しながら息を吐く

首が前の場合は背中から緩ませる感じに

吐ききることによって山息が入る。その時全ての力を抜く。緩める勇気を持つ。

歌のフレーズも同じ。

2. 自分の手に息を吐く

3. 音を出しながら自分の手に息を吐く。

音が変わる時、おなかでじわっと支える。

出だしはお腹を張って準備する。

4. 口の中を開くトレーニング

口の中の天井を開く

あくびの状態でもっぺたが上がっている状態にして「あえあえあえあ」と発声。

えの時にペロをだす。

5. ペロを出したまま「まめみめまめみめま」(TN)

大きなあくびのまま、頬骨高くあげた元気な笑顔でくア>

そのままの口で、舌を出してくエ>

顔のポジションそのまま、アエアエア

(大声ではなく、喉を疲れさせない音量で)

マメミメマメミメマ

どちらかと言うと横に大きな口で、舌を出したまま、マメミメマメミメマと発声(音量は、喉を疲れさせないくらい) (FJ)

sample

「ノーノーノーノーノー」ドレミレド。
吐いている息の量が少ない。吐いている息が余すところなく声になる、吐く息を多くして声を豊かにする。
首をだらしと自重で落とし、息を思い切り吐く。少しずつ首の角度を変えて繰り返す。
前のホコリを吹き飛ばすように、大きな溜め息、だる一んと、溜め息で体の中に空気が回るイメージ。
豊かに、長く、大きく、吐く。
吐いたら一回止める、きゅっとなったお腹を自分の意志で緩ませる、体の節がふっと緩むイメージ。
お腹止めて、放す、ぽんっと放す。
息をたくさん吐く、ぶおっと吐く、限界まで吐く。お腹を放した時に息が入ってくる、その感覚が大切。
吐いたところで一回止めると、お腹のどこから緩ませると効率良く息が入ってくるかが分かり易い。
首が真後ろの位置、お腹で息を吐いている事を感じやすいポジション。のどなど余計なところに力を入れようがないから。
息を吐くお腹、このお腹だけを鍛える練習。あぐらをかいて首主導、腋主導で回していくとさらに体がリラックス出来る。
ゆらゆらだらだらしている体の状態でもふうーと息を吐けるポイント、それが自分の体の中の息を吐くポンプの位置。
口の前方に手のひらを立て、ふうーと思い切り息を吐く、そこに少し音を混ぜる、溜め息のように。
「フーウーウー」ドーレードーで。
音無しの時と同じ位の分量の息が手のひらに当たるように、音を乗せて。口笛みたいに少し細くする。
吐いたらお腹を緩ませる、ぽんっと。
単純にお腹を鍛えるトレーニング。吐けるお腹を持っていないとどこかで息が詰まってしまう。
「ノーノーノー」ドーレードーで。
「フーウーウー」の二音目に音が上がるときに力が入るのと同じ感じ。
口をアホみたいにわざと蝶番を緩ませて、ナに近くなっても良いから口を開ける、開ける、開ける。
声を出す、と思った時、体が何を準備するか。
レッスンをしてきた人ほど、息も入っていないのに声帯に力を入れて音を出したりする、これが一番良くない。
体のクセを新しく作り直す、まずお腹で息を吐こうとする体、口から息が出る、最終的に声帯が振動して声になる。
口の中を大きく開き、舌を自在に動かし、口の周りを柔軟に使う練習。頬骨も使えた方が良い音が出る。
アクビの口から、頬骨、作り笑顔の筋肉を引っ張り上げ、眼もクシヤットとならないようにもわっと開いて。
「アエアエアエアエー」ドレドレドレドレーで、エの時舌を出す。鏡を見ながら。前歯が隠れないよう。
音は小さくて良い。でもはっきり舌を出す、犬みたいに下に。
口の周りのストレッチなので、あまり声を出すと疲れてガラガラになってしまう。
鼻の横をきゅっと上げる、なんちゃって笑顔で、ほっぺたをキープ。最後のアーでアゴが上がってこない様に。
思い切りアクビした時にちょうど良く下の歯の中に収まっている舌の位置、これがアの時の舌の位置。

やる事いっぱいいいっぱいで、声を出しましようという指令が脳から出る暇がなく、なんでもいから声が出ていて、かつ小さな声のどに力が入らなかったの、素の声に近い、無理のない地声、ある程度の音域を行き来出来る声、素直にボイスチェンジ出来るような、ミックスボイスのような、声帯に力を入れない不安定で自由な、緩くて良い声。

日本語は口の中が小さくても話せる言語、イタリア語等は口の中を広く開けないと言えない、母音を切っている位置をもっと後ろにした方が良い。
各レッスンの前に今日の様な練習でストレッチして緩めておくとう良い。
自分の体の不自由な部分を探して自由に使えるようにしていくのが開発のポイント。
一番自然な声は、のどの力だけでは大きく出来ない声、だから深く息を吐き込む、緩い声は吐いてる息の分量でしかボリュームが上がらない。
抜ける体、吐く息、抜けてる声帯が振動する、だから声が共鳴する。
今まで、自然な声が良いと言われてもあまり納得出来なかった。普通に話している声を録音で聞いても、ちっとも良いと思えなかったの。
しかし、そもそも自然な声がまともに発せられていないから、良いと思えなかったのかもしれない。
たくさん息を吐き、力を抜き、共鳴させられれば、体を上手に使えば、本来の自然な声を聞けるのでは。
「緩い声は吐いてる息の分量でしかボリュームが上がらない」を忘れない。(OK)

口を開けるときの、少し舌が邪魔をしがち。ブレスのタイミングと息の入れ方を同時に意識すると上手く出来なかった。
ブレスの時に肩に力が入ってしまう。
口を開けて、ブレスを深くすると声が変わったのが実感できた。しかし、ボイスレコーダーで聴くと練習中に感じたほどの違いが出ていなかった。これから練習を続けて他人にもその違いが伝わるようにしたいと考えた。(H0)

体操(肩、首、体を上に伸ばす)
ドレドをマママで半音づつあげてうたう。(地声使わず裏声のまま)
ソファミレドをマママママで半音づつあげてうたう
同じ音をマメミモムで半音づつあげてうたう
「ほたるこい」をうたう
吸った瞬間に目も開ける。
息を吸う時、顎が上がったりすることなく、体や顔を何も変えずに、息だけ入れる。
声を集める・・・広がっちゃうとどこにも響かないので。
「マ(ド)、マ(レ)、マ(ド)」・・・真ん中のレに合わせた喉を、最初から作っておく!3つの「マ」で口の形は何も変わらない。
マ!マ!マ!と切らずにつなげる
声を出す時に、その音程にふさわしい形を準備をする。音程は下がっていくが気持ちは上げていく。
声を前に。モの延長にムがある。
「あっちの水は」
左右にばらけたように声を出していたが、そうでなくて、縦に(前に一本道のように重ねる感じ?)言う方が良い。
開いていけば、声が小さくても届く。
目標を遠くに置く。ずーっと遠くへ飛ばすイメージで。
30分で、体がへろへろになりました。それだけ声を出すという事は全身を使うんだと今さらながらに実感しました。
夏バテで弱った体を鍛えねばと思いました。
左右に散らさず前に前に乗せていく、遠くに目標物を置く、など、普段も取り入れてみています。(OY)

sample

1. 呼吸練習

スーッと息を吐く。その時上半身に力を入れない。
横隔膜を柔らかくするトレーニング。柔らかくした状態で歌えるように。

2. 「あ」ドレミファソファミレド

口を縦にあげすぎると、後ろがあげられなくなるので開けすぎない。
息を下に吐くように発声。

口をイの形にする。口の奥歯の奥が引っ張られる感じにして「あ」で発声。

3. 「い」での発声

いーいーいーとバラバラにならないで、お腹の辺りの三角形が広がって行くイメージで繋げる。

は一つという息にのせて。口でがんばらない。がんばる所は常におなか！

4. 「あ」ドミソミド

へそ踊りを意識してそこから声が出ているように発声。

口が裂けるように（声が広がって行くように）発声。

体を開いておいて発声し出す。

5. 曲練習

お腹で歌うこと！お腹の人が大きな口で歌っているように。のどで歌うことをしない。

歌い出す前には一は一は一と息を吐いてから歌い出す。※体を広げておく。

きこえるの「こ」は広げる。

発声が分からなくなったら普通にしゃべる。その時口の奥歯の奥だけで言葉を発する。

口の中の状態を閉じてしまうと、マイクのりが悪い。

しゃべりの台詞が段々になっているので、なめらかに。

「ことばなんかじゃ」の「こ」でこねるので、音をもたない。次の音の準備をする。

体を開いて行くこと。（お腹の三角形を大きくするイメージで）。声が口の方に上がらないように。

べた～とならないように。（TN）

イで発声では、舌の両脇で上の歯を押すようにする。息にのせて楽にする。最初から口の奥を開けた状態で歌うこと。もっと首を楽にする。舌先は前に出すように。ウの発声では口を丸く縦に開け、支えをしっかりとすること。吾亦紅の弾き語りでは、サビのあなたには高い音なので支えをしっかりとすること。あなたの、なのところでたを言う。なのところでたのポジションをとるように。もっと口の奥を開け、深く丸く出せるとよい。

リを使っでの発声では、リと言ったときに舌が上の歯にあたっていること。舌の先は下の歯の裏に、舌の奥は開け、あごの力を抜く。高い音のとき、喉の奥を開けるように。リの時の口の中の筋肉の感覚を覚える。オリジナルではエンディングの部分をもう一工夫してみる。キズナというフレーズを一音一音ゆっくり歌ってみる感じでやってみるのよい。（MJ）

ストレッチ

前屈、後ろ反らし

横伸ばし

肩甲骨寄せて開胸

首ゆっくり回す

ピアノシモで響かせる

=鼻の前でなく、もっと鼻の奥で響かせる

口の中がこじんまり

=盆の窪で引っ張られるように

ゆで卵を口の中に入れているように

頬の筋肉を固めるでなく、自然にあげる 口を縦に開ける

サンタルチア

最後の音

前に押し出すでなく、横に滑らせるイメージで。（OM）

1. アトラス（第一頸椎）から上を意識した発声

下顎を落とさず、アトラスから前を開いて発声すること。

「口を開ける」とは、下顎をパクパク動かすことではなく、口腔を上上げることであって、結果として無理に声帯を鳴らすことなく声を響かせることができます。

2. 眼より前に情報があり、眼より後ろに体がある

目の前の情報に囚われ過ぎると、後ろにある体の存在を忘れてしまい、体が働かなくなります。

3. 声と言葉を別にして考える（ワウ、ポの発声練習、ソファミレドレミファソファミレド）

声だけを出すときは、目の前の風の流れを感じながら、柔らかく出します。（但し、言葉として出す意識だけは持ちます。）

言葉を出すときは、後ろ（第一頸椎の辺り）から、これも柔らかく上へ上へと出します。

4. 顔と体の対応

眼は胸（肺）に対応。

耳は腕に対応。

首の後ろは尻に対応。

顎は足に対応。

尻をコンパクトに絞って歩く練習

前回に続き、下から大腿部の筋肉で包んで絞る感覚です。尻そのものを固めると、体が思うように動かないばかりか腰を痛めてしまいます。

爪先は外に開き、爪先ばかりでもなければ踵ばかりでもなく足全体で床を踏むように歩きます。あまり意識せずに自然に動くこと。体が動きやすいように動かす。そのためにはあまり意識によって動きを支配、管理し過ぎると、体が止まってしまいます。

自分は自分、体は体と考えてのびのびと動かすことがポイントです。

鏡を見ながら練習することは、自分の意識で動きを支配することになるので、控えめにすべきです。

体の幅を広げることも柔らかく動くためのポイントです。（YD）

体は目の後ろ側にあるので、体を使うときは常に後ろ側に意識を持つておく必要があること。

足を使っておしりを球体に近づける方法。

上記の状態での歩き方、足の出し方。

かかとの感覚を取り戻すストレッチ。（H0）

足の付け根（お尻の終わりくらい）とおしりだけでなく「背骨」も閉じている事

背骨も、体の中心ではなく一番後ろにある、そして閉じられていると感じる事。でも胸は開かない

背骨は閉じられていながら、足ははの字で出る。つま先とかかかとが同時に付く感じがよい。同時にべたっと。

頬骨の下あたりを上げる。しかも、内側の上側に上げる感じ。

そうすると、口の奥の空間が高さがそろって開く。鼻の奥も上がるので空間ができるので声が響く。顔の表情も良くなる。

舌もふわっと

くっと開いた状態で、わうわうわう・わうわうわうわう・わうわうわうわうわう。

sample

小さい声でよい。
上がっているからこそ、下あごや肉がよく動くという感覚をもつ
口で喋るというより、鼻から出た息で声を出す感じ。野獣のガルル
ルル・・・という感じ。
感覚は、頭も体もペイズリー柄の形のように。
体は後ろ。前には無いというのを徹底して感じてみる。
つま先とかかとを同時にべたっと付けるのはなかなか難しいです
が挑戦します。
口で無く、鼻から出た息で声をワウワウと出すのが難しかったです。
引き続き、足をくっつける、体は後ろにあるということを意識する
のを気を付けたいです。(OY)

野性の人間となって、本能に立ち返ってみる。赤ちゃんはとても大
きな声で泣く。本来、歌うことに必要なものはすでに、自分
の中にある。大人になって身につけた癖や理論理屈を削ぎ落としてい
く。まず、「感じる」こと。野性の本能は、例えば獲物を狙う時の
集中力や、おいしいものをおいしく食べるということ。なので、W
のレッスンも、シンコペーションやアクセントにとらわれなくて、
まず歌ってみる。それがスタート。そこを出発点にして、そこから
どういうふうに進んで行くか。(KR)

まず肛門に力をいれることは正しくないことがわかった。
尻を下から締めて支えることで前身と逆三角形を作り、それを維持
しながら歩くことを改めて学んだ。
ポイントはフワッと柔らかく動作すること。
それから声を初めて出したが、額に両手で丸を作っておき、そこに
向かって声を響かせる。小さな声で。
すると額にモヤモヤしたのを感じたが、それが正しくて、今後ク
リアになるとのことだった。(ED)

レッスン受講生、トレーナーのお勧め作品（鑑賞）

<CD>

「愛しのレイラ」エリック・クラプトン
綺麗で、かつ凛としたメロディの曲です。コーラス隊の声に感動し
ました。日本人は地道にトレーニングしないと叶わないと思いま
した。(NI)

「卒業」尾崎豊
作詞作曲尾崎豊。ここまで言語化できる人間はめったにいないと思
います。(NI)

「IN THE MIDDLE OF A HEARTBEAT」HELLOWEEN
さびではヴォーカルが低い音程で、熱唱します。マイナー調ですが
熱い感じの曲でメロディがとてもいいです。(NI)

「越路吹雪」
詩人が死んだ時という曲を初めて聴きました。来年の春先に知人が
ライブで歌うので一部コーラスをお願いしたいとのことがきっか
けだったんですが、越路吹雪さんのこのしっかり聞こえてくること
ばが印象に残りました。一瞬、美空ひばりさんかと思う部分あり
ましたが声が太くちょっとリピートして聴いてみたくなりました。
(MJ)

「玉置浩二」
最近安全地帯をよく聴いています。しっかりと聞こえてくること
ばに何度もリピートしてしまいます。ちょっとダークな感じのと
ころが僕はひきつけられますね。声が曲に合ってるのが多いと個人

的に思っていて、特に悲しみにさよならとか恋の予感などことばを
丁寧に扱うところを参考にしています。(MJ)

<TV>

「ユーミンのsuper WOMAN」
ユーミンが様々な分野で活躍する女性を訪ねる番組。草間弥生作品
と人生。ビットンとのコラボで世界的に注目される草間さんの大小
のフィギュアがイギリスのウィンドウを飾っているそう。実は細
かい点々を見ていると鳥肌が立ってくるのと草間さんの赤く染め
た髪、顔が怖いので敬遠していた。タコの足みたいのも気味悪いし。
ところが可愛くて純粋なところがあってユーミンが思わず「やさし
さに包まれたら」を子守唄のように歌ったら幼い子供のような顔で
感動して聞いていた。真っ赤に白い水玉模様の壁で曲線の同じ模様
のオブジェがある部屋に入ったユーミンは穏やかな空間だと言っ
ていた。思うに体の中にある点々の水玉模様に嫌悪感を感じ赤い水
玉模様の部屋に入って安堵感が在るのは自分の内臓に入っていよう
な、懐かしさがあるのではないだろうか。二人は大好きと言って抱
き合っていた。(FZ)

<DVD/CINEMA>

「The Lady アウンサンスーチーひき裂かれた愛」
リュック・ベンソン監督のアウンサン・スーチーの半生を描いた
映画が7月に公開されて見にいけなかったのですが、DVDになれば
すぐにでも見たい映画です。先日オバマ大統領との会談の様子が新
聞に載っていましたがミャンマーの民主化への信念と行動にとて
も共感してしています。ここでいうことではありませんが中国、韓
国、ロシアから圧力を受ける日本の指導者も見習ってもらいたい
と思います。もちろん私たち一人ひとり強い信念と行動というのは
大切だと感じます。(MJ)

「ブラックスワン」
ナタリー・ポートマンの迫真の演技に圧倒されるばかりでした。
またバレエの実力も完璧。すばらしい作品 (UN)

「最強のふたり」
フランスで興行NO1の作品です。
首から下が動かない大富豪とその大富豪を介護する使用人の絆を
描いてます。使用人の俳優の芝居が自由で、本当に楽しそうなのが
印象的でした。(MY)

<BOOK>

「感動をつくれますか？」久石譲 角川書店
作曲家としての音楽の向き合い方、表現について、感性について
ご自身の経験を元に書かれていて非常に参考になります。(TN)

「体幹力を上げる コアトレーニング」木場克己著 成美堂出版
まずはこの本で、インナーマッスルを鍛えていきたいと思います。
サッカーの長友選手も実践しているようです。(KM)

「絶対音感なんて怖くない 音楽の仕組みから音感の耳を開く」小
倉啓介 山野雄大 キングレコードCD二枚組み
たまたま図書館で見つけたが、音楽的知識のない自分にもわかりや
すい。倍音の解説等音で説明されている部分があって本を読むとき
の参考になる。(MZ)

sample

<EVEVT>

「NODA・MAP の、エッグ」

観てまいりました。心地よく裏切られつつ、心にぐさっと何か刺されたような感じです。普段頭によぎっても忘れてしまっていたことを、また思い出させて頂いたような…素晴らしかったです。(OY)

「サンドリーヌ・ピオー」

ピアノ伴奏でのソプラノリサイタル。本当に鈴を転がすような、心地よい響きの声でした。選曲も意思がはっきりしていて、独特の世界が素敵でした。(KR)

「松井冬子展 世界中の子と友達になれる」 企画・監修 横浜美術館

日本画家、松井冬子の展示作品を書籍としてまとめたもの。飽きずにじっと眺めてしまいました。そのうちに、枯れ、朽ちて、かたちが原型を失い別のなにかに変わっても、そのプロセスから事象の行き着く先全てに佇む美しさがあると直感し、無機に還る（死を含め、存在としての個に還る）静けさを心地よく感じました。自分が作者の意図が汲めているかは今もわかりませんが、詠んでいて楽しかったです。(EB)

<その他>

「斉藤一人」

あるビジネスマンの記事を読んでいると斉藤一人という名前を目にしたのがきっかけで知ることができました。斉藤一人さんのことばにはなんだか生命力が溢れているような印象があります。例えば、人間は恥をかきながら向上するんだよ。そして心にかくさんヒビが入ってできた模様が人間の芸術になる。こんなことばから斉藤一人さんをもっと知りたいと思って本を読んでいくつもりです。(MJ)

「市原多朗氏の録音」

日本が世界に誇るテノール歌手です。彼の録音はCDで二枚ありますがこの二つのCDには大きな違いがありますそれはジラーレをしているかしていないかの差です。歌曲のCDはジラーレしていません。私は直接師事していただいたので率直にたずねました。声が違う気がする。すると彼はこう答えました。

「よく気がついたね。このCDはデビューしたばかりのCDでアリア集は最近のCDなんだよ」と彼がヴェルディコンクールで優勝したときに地元の新聞にこう書かれたそうです。「ステファノのようなテノール」と。最初は喜んだそうですが実際はジラーレができない歌手という皮肉だったそうです。その後往年の名歌手カルロ・ベルゴンツィにお前のジラーレは良くない」と言われ一念発起で発声を改良し、その後録音されたのがアリア集だったわけです。一度聞き比べてみると声の違いに驚きますよ。(b Σ)

「MET ライブ」

ここ数年開催されているがアメリカにある世界三大歌劇場の一つメトロポリタン歌劇場の公演が数週間後に世界中の映画館で見られる。もちろん日本でもだ。

私も数回聴きに見に行ったことがあるが普通のオペラ映画とちがうのはまずライブであるということ、そして出演者、演出家、指揮者などの生のインタビューが録画されているということだろう。私個人的には生の舞台のほうが楽しかったりするが録画でアップ映像になる分、身体動きや口の開け方がアップになり、より勉強になりやすい。とてもおもしろい試みだと思う。今私はMET所属の演出家に毎週演技指導を行なってもらっているがMETの客席は4000人。常にそのことを口に出される。日本には残念ながら2000人程度のホールしかない以上想像でしか考えられないが一度生の舞台

をみにいってみたいといつも思わせられる。そんな私にはMETのライブ映像は想像をリアルにしてくれるとても楽しい勉強の材料だ。(b Σ)

「新国立劇場」

私はここ数年年に6本近くのおペラの舞台を新国立劇場で観劇するようにしています。正直な話でいうと金銭的には高いのですが世界で活躍する本物の歌い手の歌をま近で見れるよう機会なのでなるべく行くようにしています。これが海外の引越公演などになると一番安い席が9000円近くしてしまい高い公演だと50000円近くしてしまいます。しかし新国立劇場では高くても20000円でずし安い席は4500円程度からあります。今も時々やりますし学生の時によく使っていたのが当日にのみ発売されるZ席という席で当日並ばないと購入できないので確実性はないのですが1500円で本物の舞台に接することができる席です。みるのも聞くのも勉強だと思いますのでなるべく安く多くの公演に接して欲しいなと思います。(b Σ)

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。	120910

○まずは背骨側の督脈に沿って気を引き上げる。練習としては、「牽丸呼吸」が効果的だ。腹式呼吸で、息を吸うとき牽丸を引き上げ、吐くとき自然に下げる。左右の牽丸の真ん中にある冷たい部分が、呼吸とともに背骨の方に上がってくる感覚を掴めるという。

[週刊現代 2012. 7. 30]…呼吸

○自分を高みに置いた言い方をする。彼らは自己愛が強いいため、本気になってうまくいかないと誇大な自己が維持できなくなるため、当事者にならずに評論家的な立ち位置をとるんです。もうひとつ、自信のなさからくる『見下され不安』があります。不安だと相手の親切も見下しているように感じられ、逆に周りを見下すわけです」
榎本博明さん [週刊ポスト 2012. 5. 28]…見下す

○ジブリの若手でも「辞めたい」といってくるヤツはいます。理由を聞くと、いうことは全員同じ。「自分を見失いそうだってね。そのとき僕は「お前、目標をもっているだろ。そこに理想の自分がいる。そこからいまの自分を見るから不安に陥るんだ。だから目標なんてもつな」というんです。

『ハウルの動く城』の主人公の十八歳の少女ソフィーは荒地の魔女の呪いによって、九十歳の老婆に変えられてしまうんですが、それによってかえって元気になるんです。なんで元気になったかといったら、もう先がない開きなれたからでしょ。

ジブリの若手には、「まずは目の前のことをコツコツとやってみる。そうすればだんだん自分がわかってくる。そのときに自分が何をできるかを考えた方が、歩みは遅いかもしないけど、未来を切り拓くことになるよ」といってるんですけど、なかなか伝わらないね。現代は、みんなが若さをもてあましている時代。これは難しい問題です。

鈴木敏夫さん [THE21 2005. 7]…無目標

○つまりなんのことはない、彼ら中国人は、かつて中国大陆で蜜行を繰り返した日本人を非難しながら、その憎むべき相手と、同じ精神構造にされているのである。「愛国教育」の行き着く先がどうなるかも、われわれ日本人の歴史がちゃんと教えてくれている。

しかも彼らは、経済発展が進むなかで高等教育を受けているから”他人よりいかに巧妙に効率よく富を得るか”ということばかり

勉強している。自分の欲望のために人の道に外れたことをするのはおかしいという感覚が、なくなってきているのではないか。

中国に限らず、いまや大学というのはどの国でも、そういう“野蛮人”を育てる機関に成り下がっている。なぜなら近代以降、そもそも大学というのは、西洋人がどうやったら効率よく植民地から搾取できるか、その知識を授ける場所になっているからだ。その典型が、西洋の大学制度を真似た日本の東京大学にほかならない。いまなお東大卒の官僚たちは、日本の国民相手に搾取を続けているというわけだ。

江口達也さん [THE21 2005.7]…効率巧妙

○富永は日本の言語空間の閉鎖性を感覚的にこう指摘した。「日本でアートとジャーナリズムが重なることってないよね。すごく遅れているんだよ」(中略)

「実は日本でも、ブランドの商品についてバリバリに批判があるんです。でもメディアに載った瞬間、批判がなくなっちゃう…。メディアがブランドに気を使うんでしょうね。批判すること自体にも慣れてない」

著者がかつて在籍した NY タイムズをはじめ、海外のメディアはファッションやショービジネスに対して、ときに辛辣なまでの批評を加える。だが健全な批判があるからこそ、批判された側は変化を促され成長するの事実だ。

上杉隆さん [SPA]…批判

○努力という点では、韓国の李明博大統領の例が参考になります。李明博大統領は、経済的に独学で大学を卒業しました。当時の事情について、李明博大統領は、くどこで入学金を工面すればよいのか。大学中退も誰でもなれるわけではなかった。放棄するしかなかった。／その時、道が開けた。私の事情を知った梨泰院の市場の人たちが、ありがたいことに職場を一つ斡旋してくれた。明け方に夜間外出禁止命令が解除されるとすぐ、市場のごみを搬出する仕事だった。うまくやれば、入学金の問題は解決できそうだった。並大抵の仕事ではないと予想し、挑戦したが、ほんとに手に余るほど大変だった。／ごみをいっぱい積んだリヤカーを引いてしばらく下り、三角地、解放村、普光洞に道が分かれる「コルト銅像」の坂から、在韓米軍基地を右側に見ながらさらにしばらく下って行くと現れる空き地にごみを捨てて戻る仕事だった。これは明け方に六回往復してようやく終わる仕事だった。(『李明博大統領自伝』72~73 頁)と回想しています。

佐藤優さん [SPA]…苦労

○無職であるということは(莫大な資産があれば別の話ですが)、税金を払うことができない状態になるということです。それは客観的に見て、社会に対して負担をかけています。もちろん人生には山もあれば谷もあるので、ある一定期間、社会から支援を受けることを恥ずかしがる必要はありません。しかし、その支援は自立のためのステップとして利用すべきです。人間は、自分の労働によって自分が食べる以上の価値を生産することができるという労働価値説は真実です。とにかく働くことです。

佐藤優さん [SPA]…働く

○「自分で考えず、合わない練習をただ闇雲にやっては、ケガを生むだけです。その年、マエケンがマイペース調整の結果、沢村賞を獲得活躍をし、前例を作った。最近の広島の手選手には、自分のすべきことを自分できちんと分かっている選手が増えました」(スポーツ紙デスク)(中略)

「自分のルールがある選手は、失敗を人のせいにはしない。それは反省できるということ。つまり伸びしろもあるということです」

[週刊現代 2012.9.15]…自分のルール

○当時の橋本俊雄監督は「香川には他の子供たちには見えない景色が見えていた」と語る。「走り出すと、そこにパスが来て、数タッチただけでボールがゴールに吸い込まれる。足が速いわけでもないですが、ポジショニングの巧みなのか、ゲームの流れを読む力には彼にしかないものを感じました」

[週刊現代 2012.9.15]…景色

○背もたれの部分も蒸れて汗疹ができるといけない、というので、通気孔つきだ。こういう車を見せられればお母さんたちは、「まずまず乗り心地がいいベビーカーができて、よかったと思います」というような感想を述べる他はないだろうが、こんなことに馴れたら、人間の体や精神の形成の上には大きな問題を残すことになるだろう、と思う。(中略)

この年になって私の暮らしの役に立っているのは、ことごとく若い頃悪い環境の中に出て、仕方なく自分を鍛えなければならなかったことばかりである。(中略)

親は子供にむしろ厳しさに耐えることを教えるのがほんとうの親心だと私は思っている。一日くらい食べなくても平気。長く歩ける。悲しみに耐えて生きて行く。ものがなければ工夫して生きる。こうしたことができる子供だけが、心身共に生き延びるだろうし、幸福も手にするのである。(中略)

認知症が増えたのは、年寄りがまず自分で料理をしなくなったからだろう、と私は思う。それでいてぼけ防止のために、塗り絵をする、パズルを解く、新聞の社説を書き写すなどと甘やかしたドリルをさせる。

野生動物は、どんな種でも自分で餌を取らなければ飢えて死ぬ。人間もまず自分で餌を作ることが生きる基本だろう。ライオンやワニのように捕食して他の生き物を捕らえなくても、人間はマーケットに行けば手軽に食べられる食材を手に入れられるのだから楽なものだ。だから年寄りには、最後まで自炊を覚悟させることだ。

曾根綾子さん [週刊ポスト]…耐鍛

○ぼくはまず、この熱狂の背後にある奇妙な「健全さ」がどうにも気味が悪い。その「健全さ」は「現場」を求めて「社会参加」する物書きたちの、「生真面目さ」に通じている気がする。(中略)

知識人や市民が「現場」を求める時、実は、自分の前の現実を「現場」として生きていないから、「社会」や「現場」にひどく脆いように感じる。(中略)

アプリみたいに思想が流れていく時代に、それでも誠実に物を書く小熊に皮肉でなく感心するが、社会の変化は日々の、少し古いことばでいえば手仕事の積み重ね、つまり気の遠くなるような持続の果てにある。

大塚英志さん [週刊ポスト]…健全さ

○『150 キロのボールを投げる!』の共著者で石川県立七尾城北高校教頭の竹内久外志さん(56)は「速い球を投げるには、下半身で生み出したエネルギーをボールに伝える必要がある。体の軸がふれるとエネルギーが分散するし、体をしならせるためにも、体幹を鍛えることは効果的だ」

もう一つのキーワードは「休養」だ。

「『根性野球』だった昔と比べて、今は多くの学校が週1日オフにしたり、練習時間を短くしたりしている。体づくりに回復のための休養が必要。休日をつくるようになった結果、体の大きな選手も増えた」(中略)

「指導者もマスコミも球速ばかりにこだわる結果、過剰に力んで、自分の投球スタイルを崩す投手が増えた」(安倍さん)

永野スカウトも指摘する。

「高速のピッチングマシンもあるし、バッターはどんなに速いボールでも打てるようになる。投手には速球に加えて、球のキレや制

球力、ボールの見づらさなどが必要で、そのためにプロの投手は指の先まで鍛えている」

福澤友紀さん [AERA 2012. 8. 13]…鍛え方

「fukugen (福言): 出会い気づき変わるためのヒント」ダ・ヴィンチ

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

vol.11 121107 W2

歌唱論 (Ⅲ)

○客観的にみるということ

どのように歌を歌唱するのかは、一人ひとり、それぞれに違います。これまでも述べてきたように、私の場合はいくつかの制約条件のもとにみえています。それは、私自身の、感情、心とも別になります。仕事としてみるということであり、それは、私自身の好き嫌いなどとも別にみることです。

ですから、ファンの人が、その作品に、どんなに感動していても、それはそれでよいことです。あるいは歌手や演奏者が、自分なりに満足のいったものであれば、それはそれでよいことです。そこに対しては、私は一言もありません。一人ひとり、それぞれに違うだけでなく、時代や場所、さらにその時の気分でさえ違って聞こえるのが、音声です。

ただ、一言加えるなら、よいものが多いなかでは普通のものは悪く、よくないものが多いなかでは普通のものはよく聞こえる。そして、そのまま評価されることが多いということです。特によいものをあまり知らない人や、そういうものをめったに見聞きをしない人は、自然、よい感じになります。イベントやライブの客の評価があてにならないのはそのためです。

○機能的な面での基準

音声をよしあしのなかでも、正確にみるというなら、機能的なことへのチェックとなります。これがトレーナーの役割のように思われていますが、(そういうトレーナーが多いのですが、)私は、表現をもとにみるので、見解が異なることが多いのです。それゆえ、的確なことばにすることが求められ、それゆえ造語力や文章力もついた、とさえ思っています。

まずは、わかりやすい機能面でのチェックについてみましょう。

- 1、音程、音高(メロディ)声量
 - 2、リズム
 - 3、発音、せりふ、(アクセントイントネーション、ことば、方言なども含める)としての正しさ
 - 4、音量
- などが含まれます。

そこからノリや心地よさなどというあいまいなものへと進んでいきます。その途中に、解釈や構成、展開などがあり、さらにビブラート、ロングトーン、発声の明瞭さ、フレーズでのよしあし、発音(外国語)なども、それらを支えるための要素として出てきます。

○レッスンでの見方

私がトレーナーの立場としてみるのは、
その人自身とその声、
その声の可能性、
その声の表現での可能性(フレーズ、音色など)
という本人サイド
それに対して
ステージ、歌、パフォーマンスも含めた表現力
という、作品、ライブ側との結びつき

についてです。

つまり、目的に対して、何が欠けているのか、あるいはさらに何を加えられるのかをみます。

次に、そのためにどういう手段があるのか、何が必要か、

それは声において、どう解決されるものか、あるいは、声以外で何とかすべきものなのか

ということです。

ややこしいでしょうか。本当に一人ひとりそれぞれに、ややこしいのです。表現からのアドバイスは、プロデューサーや演出家に近い仕事なので、いろんなことに通じていないといけません。また、可能性がないようなときも、工夫やアイデアしだいで最高のものにもっていく道筋を提案して、そこまでひく力が必要です。

○参考意見として

ですから、質問を受けても、本人の作品や声については、本人自身がいないときは(イメージであるところまでは出せますが、却って、否定的になりかねないので)、難しいし、参考意見にとどめさせていただきます。また、本人の目的、表現やステージが、具体的にみえないときも、ことばにするのは難しいです。

それでも、それなりにイメージで補って、その仮のイメージを伝えながらアドバイスすることが多いからです。発声を、仮の声のマップをつくって図示していくのと似た手法です。

つまり、最も質問の多い、「〇〇の歌はどう思いますか」の答えなどは、出せません。

というか出してみたところで、アーティストにもそのファンにも関係ありません。

レッスンの材料として、目の前の相手にシミュレーションして見るのに、一つの見解として示す方がレッスンに役立つときに、コメントするくらいです。

作品は表現ですから、好きにやったものを好きな人が聞けばよいのです。ファンとの間に、あるいはアーティスト本人のイメージのなかで成立していることに、トレーナーが口を出しても余計なお世話です。

先方が「何とかしてくれ」といつてきて、初めてレッスンは成り立つのです。なぜなら、全ては程度問題であり、その必要性は本人自身が自覚することでしか成立しえないからです。本人がこれよいとしていたら、それはそれでよいのです。「何か違う、足りない」と思うからこそ、ヴォイトレ、その他が必要となるのです。

○守りのヴォイトレ

しかし、最近はそういう創造的、冒険的でポジティブな試みよりも、のどが疲れるとか、声の調子がよくないから、というフォローとしての利用が、ヴォイトレには増えています。私としては、守りのヴォイトレは調整になりがちなので、あまり、お勧めしないのですが、大半はこういうケースなのです。そのように追い込まれてしまうくらい力しかないとか、そうならないと気づかないことが、本当はおかしいのです。実のところ、攻めない限り守れません。

とはいえ、心身の不調でマイナスになった状態をゼロにするために、フォローは不可欠なので、ここでも受け持っています。また、5年10年と、このフォローとして利用している人も少なからずいます。

これにはパーソナルトレーナーというよりもマッサージ師のような役割が期待されるものです。ただ、そういう人によっては大切なこと、不可欠なことです。

心身の方からみるのは、表現からではなく、一個人の体から、声の状態を調整することになります。ですから、調整ですが、それでもしっかりと繰り返していくと条件づくりになってきます。「底上げ」

と私が述べている再現力の基礎として、調子を崩しにくくなる力として表れてくるのです。

ですが、そこでのどの状態や実力を判断するよりも、将来への可能性をみる方へ力を入れていかないと、本当に力をつけたり変わることはありません。

その時点での判断は、医者にも似ています。そして、近代西洋医学としては最悪のケースでは、手術などで、局部的に問題を解決します。ステロイドなども効果は即効的、かつ大きいことは驚くほどです。

心身のリラックスによって、のどの発声を外して共鳴の効率をよくとすると、一次的によい声がとりだせます。トレーナーにもそういうことを注意するタイプは少なくありません。でも、病巣と違って悪いところをとってしまったらよくなるというものでもないのです。

私のトレーニングはハードに思われていますが、漢方医のようなものです。人それぞれ、目的や声のレベルもそれぞれに応じて変えます。ゆっくりと少しずつ変えていきます。発声よりも、それを牛耳る呼吸や頭を変えていくのです。体という器を大きくしていくことで応用や、再現力を高めていくのです。

〇形と流れ

歌の1コーラスというのは、大きな声で4つから8つくらいの文章を読みあげるのに過ぎません。外国人がそのくらいで捉えているものを、日本人は、16 から 32 くらいで細かく捉えてしまいます。これは、出ている歌の形を声でコピーしてしまうからです。フレーズとして息はともかく、流れは、つながっているのに、です。なので、表現としては総じて固くなり、緊張を欠きます。ことば単位で切って、つなげようとする、もう全く違う低い次元のものになります。

プロは表面の加工技術に長けているので、一般人にはこれほどはつきりはわかりません。でも、感じられるものです。問題は、本人自身がそのフォローしていることが、技術だと思い、固めてしまうこと、さらにそこでアピールできるとテクニカルに使うことです。それでも自信をもって使いきると、それなりに説得力をもって伝わってしまうのが、せりふや歌の困ったところです。

発声や歌唱は、迷いや不安が入るだけで安定性を欠いてしまいます。しなやかさ、柔らかさ、伸びやかさは、音楽としての心地よさのために、もっとも大切にすべきことなのですが、なかなかみえません。特にせりふにも通じます。

そういうときは曲から少し離れて全体をつかんでみることです。つまり、楽譜を歌うのではなく、歌全体を歌うのです。

一つずつ声を伸ばして、つなげているのは日本の合唱などにはよくみられます。心地よさが眼けを促すようになってきます。一つずつ均等に伸ばすような、日本語に忠実に表現としては、間伸びした不自然さが切り捨てられているのです。均等というのは、楽譜やプレイヤーの演奏上はそういうルールのとときもありますが、スタカート、テヌートでもない限り、少しは動かしなないと表現としては緊張を欠きます。次の対立項は、日本人の歌唱、特に日本語のではありません。

メロディ	ことば、リズム
伸びやかさ（声量）	きめこまやさ
レガート（スタカート）	ことば
ロングトーン	ことば
プレイヤー（演奏家）	役者

どちらにしろ、本人の声とフレージングが、これらの2つの溝を、もし埋めるだけでなく、超えていたら、表現としてはかなり強いインパクトを持ちえるのです。

（目指しているところの目的自体がずれている人の多い日本の歌唱の問題は、拙書「自分の歌を歌おう」で詳しく触れましたので省略します）

〇ダルビッシュ有のアメリカ人年目

世界へ出ていくサッカー選手や野球選手のことは詳しいわけではありませんが、ダルビッシュのアメリカでの活躍は気にしていました。それは、渡米前、技術でなくパワーそのもので世界に挑戦したいと言っていたからです。彼によると、技術で勝っても本当には評価されないから、パワーで打ち勝ちたいということです。確かに、チェンジアップや変化球で買われていたピッチャーから、野手も大リーグに出ていけるようになりました。イチローのマジックのようなバティング技術も足も、当初はベースボールとして認められがたかったのは確かでしょう。（ボクシングでも、ヘビー級が中心なのは、フライ級とか、モスキート級という命名でもわかりますね。小が大を制する美德を持つ日本人なら、ハエ級、カ級とはつけないでしょう）

圧倒的なパワーで勝負できないから、技術で勝負しようというのは、大国に対して小国日本の、大柄な外国人に対し小柄な日本人のってきた方法でもあります。しかし、ダルビッシュは、嫌だったのでしょうか。156 キロを出せるダルビッシュだからこそ、その負けん気に火がついたのです。

ところが、初戦から、そのパワーは通じず、変化球主体の投球に変えざるをえなくなります。すべるボールと固いマウンドで、コースが定まらず、シーズン半ばにして大ピンチとなります。そこで、大リーグのコーチは、変化球主体の組み立ての指示をやめます。ダルビッシュは、プライスの投球をみて、ただ足を上げて投げることしか考えていない、そのリラックスさに気づきます。さらに、自分が小指側からついていた足と、彼のベタ足でのつきかたの違いに気づき、改めます。マウンドの土の固さの違いから、ダルビッシュのフォームは不利だったわけです。

このあたりは、NHK でダルビッシュが言ったことで、どのくらい本当なのかは、来年以降の成績をみないと何ともいえません。

でも本場のコーチも気づかなかった？本場ゆえ気づかなかった。そのことだけをとっても、重要な示唆があると思うのです。ヴォイトレでも、トレーナーの方針ややり方、メニューと、本人の上達とのギャップに、悩む人は少なくないからです。

ダルビッシュの言うように、プライドある大リーグのコーチが方針を変えたことのありがたさは、日本では難しいのではないのでしょうか。「自分でみつけて、気づいてやっていく。逃げずに立ち向かっていく。まわりの意思でなく自分で向き合っていく」

ダルビッシュの自分中心の考え方、そこにも、まわりの意見で迷ったり、自分自身と向きあうことの得意でない、多くの日本人には、見習うべきことがあります。

着目すべきは、気づくことと、気づいたら修正できる能力の高さです。これはゴルフの石川遼でも、シーズン中のフォーム改造をして、成績をアップさせたことを前に述べました。（それにしても、今回、ようやく2年ぶりの優勝でしたが）

そういう能力こそ、レッスンのときに磨くべきなのです。トレーナーのアドバイスを一方的に聞くのではなく、きちんと判断して、自分にプラスに役立てていく。ときにはトレーナーのアドバイスも自分が気づいたことでも、これまでの自分に対して異なるアプローチを試みる。そしてその必要性や可能性について判断して、実際に応用して結果を出すのです。

ダルビッシュはその後、今年最強のルーキーを、大事な場面で、なんとインハイにストレートで決めて三振にとりました。キャッチャーがOK したのです。

sample

そういう環境を与える大リーグとのいうものの懐の深さに、ダルビッシュは大リーグに行って、本当によかったと思ったことでしょうが、反面、日本人としては少し残念に思います。

プロ野球も、相撲も、プロレスもボクシングも、私が子供の頃のような、エキサイティングな環境が失われているからです。選手も監督もコーチも、何もしていないわけではないのですが、明らかにスケールが小さいのです。野村元監督が、〇〇の〇〇監督の「何も指示しなかった」というコメントを、「その通り。正直だ」そして、「何もしないからダメなんだ、野球もダメになるんだ」というようなことを述べていました。

相手をただ信用して何もしないのと、指導者たる自分の役割を全うするために、考えに考えて、何も指示しないのとでは、全く違います。野球の現場のことは、そこにいる人しかわかりませんから、このように述べたもののどれが正しいとか、誰が偉いとかはわかりません。マスメディアも選手や監督も、人に伝えるときにはストーリーやドラマをつくってしまうからです。

ですが、私たちの現場でこういうことをあてはめて、そこから先を考えていくことが大切だと思うのです。

このようなストーリーのように、「ピンチになった、気づいた、変えたらうまくいくようになった」というほど、物事は現実には単純ではありません。もっと語られないこと、本人たちにもみえないものが、大きく働いているものです。

しかし、シンプルに学んでいくことも大切です。私たちは大リーグに行くわけでも、マウンドに上がるわけでもありませんが、ダルビッシュのことばや番組のストーリーから学べるものを学べばよいのです。それを明日へ、自分へあてはめて、ヒントにすればよいのです。そのために伝えています。

○トレーニングは一時、鈍くなる

問題を深刻にしないことは、大切なことです。

強く大きくしたいという要望に対して、多くのトレーナーが、特に最近、ストップをかけるのはなぜでしょう。私は、ストリートサッカーの時代とよんで、サッカー場の前にどれだけボールに触れていたかが、一流のストライカーの条件だと述べたことがあります。高い声や大声を、まさに自己流でやるのは、本を読んでいるだけよりもよいことだと思います。

でも、それだけ多くのトレーナーが言うようになってきたのは、私と違って、彼らが優秀であり、そこへくる人があまり優秀じゃないからともいえます。(私は優秀でなくても、くる人が優秀だったので真逆です)でも習い事はそういうものなのですね。つまり、優秀な先生から見ると、「強く、大きく」は「鈍く、丁寧でない」となるわけです。彼らの立場では、「強く」とか「大きく」は、私に学びにくるまでに自分でやって(その限界を知ったら)ここでは、子供じみたことはやめて、もう大人になりましょうということです。

私も「体と感覚を変えていきましょう」と述べていますが、体は鍛え、感覚は磨くものです。当初のように、プロ相手なら、感覚は磨かれているわりに、日本人の歌い手の体は鍛えられておらず、(また柔軟性にも欠けている)息吐きメソッドなどを発案したわけですから(ここでは、私の「ヘビメタ＝レスラー論」※を参考に)

しかし、少しずつ、レベルが下がってくると、感覚(音楽的センスも)の強化がより重要となり、試聴や、音大の作品のような音程・リズムトレーニングが加わりました。

感覚(耳)を磨かずに、体(声)だけ鍛えていくと、鈍くなります。これは体育会系の人などには顕著に表れます。彼らは体や息や声ができているほどに歌になりません。トレーニングを積み上げていかなくても歌手になった人がたくさんいることで、そういうトレーニングの不毛さを説明しています。

○ヴォイトレ、声楽は不自然か

一時、役者や歌手はヴォイトレや声楽にいくと、不自然になるのでやめた方がよいと言われていました。それも一理あるのです。私が思うにそもそも、トレーニング＝不自然ですが、よいと言われることのなかで、のど声になる、オペラみたいな(オペラもどきの、よくない)押しつけた発声になる、合唱団みたいな(合唱団もどきの)個性のない発声になる、などがあげられます。

「声楽やオペラを学ぶと個性がなくなりますか」という質問も、よくきたものです。私の本を読んでいる人は、それは応用と基礎の取り違えであるところからでしょうから、詳しくは説明しません。

コンテンポラリーダンサーが、クラシックバレエを習ったら、そのダンスがバレエになるはずがありません。ただ、本人が声楽の勉強しかしてないときには、あるいは、声楽の勉強を90パーセント、ポップス10パーセントだったら、どう考えても声楽っぽくなるでしょう。

それに、習いにいったくらいで消えてしまう個性って何でしょう。

さらに、よくあるのは個性＝自分というのと、表現として現れる、価値としての個性＝オリジナリティを混同していることです。演じるあなたは、あなたであってあなたでないし、あなたでなくてあなたなのです。

○一貫する

前に、「あなたが出たら、歌＝音楽は出なくなる。歌＝音楽が出たら、あなたは出なくなる。両方が両立、一つになるのは大変なこと」と述べたことがあります。

このとき私は、自分＝表現＝歌＝音楽を一つの声として一貫させるのを理想としていました。真のアーティストなら、しゃべればせりふであり、歌であり、音楽であり、そのまま作品であり、芸術であるということです。そのための基礎トレーニングでしたが、結局は、応用において、どれかが通じていたらOKという現実判断を強いられるようになりました。

声がすべてでないで、歌がOKならよい、表現がOKならよい、という判断も必要でした。でも声がOKでもだめなのです。つまり、トレーニングや体づくりは基礎で、それがOKになるのは器や可能性としてのプロセスだけです。問われるのは、切り取った作品として歌や音楽という表現です。(人間としてよい人でも、歌がだめなら歌手としてだめなのと少し似ています)

ことばにならないことが大切。「星の王子様」みたいなこと(この話は研究所のサイトにあります。読んでみてください)ですが、いらっしやる方と、ことばでやり取りして長くなることもあります。

わからないことをことばにして整理するのも、トレーナーの能力であり仕事です。でも、考えるまでもなく、ことばはどちらにもぶれさせることができます。そういう論理を組み立てます。

つまり、ことばにするのは、どうしても雑になります。感じ、イメージから離れる。インデックスですから。だから決めたがる人は、ことばを求め、ことばに安心して、そこで止まってしまうのです。

ことばは、詰めるための手段とし、使えるところで使うのにとどめ、あとは、体と感覚に委ねなくては先に進めないのです。私は「本でやるのではなく、本でまとめるように」と言ってきました。

プロセス自体まわりのもの、すべてをみないようにしたら、ことばにできる。でも今度はそれを伝えられたと思えないでしょう。

好評発売中！早くも重版

「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

WT13/110705

「ヴォイトレーニングの目的」

〇本当の問題は、声におけるさまざまな「二重性」にある

声については、素人の方には考えられないほど、複雑な問題がたくさんあります。まず声は、歌やせりふなど何かに使うためのツールです。最終的な判断は、声だけでなく歌やせりふとしてこなされます。表現を成立せしめるものは、声だけではありません。発音、音程、リズムなど、いろんな要素がありますし、判断は声そのものでなく、声の応用された音声表現においてなされるということです。

さらに、日本ではヴィジュアル面のルックス、表情、仕草などが大きくものをいいます。どの国でもその傾向はありますが、視覚的效果で聴覚的な判断がこれほど疎かになるのは、日本人だけと私は思っています。

日本での圧倒的な「音声＝聴覚」＜「ヴィジュアル＝視覚」の受け取り方は、日本人の音声表現力向上の最大の障害です。

少なくとも声を身につけていくな、聴覚での判断能力を磨いていくことが、もっとも大切なはず。本当に音声表現力の完成度を問うのであれば、声という音を奏でる体という楽器を最大限に鍛え、声のコントロール力をつけることです。これがもっとも基本的なトレーニングとなります。スポーツでの筋トレや柔軟、呼吸、集中力などのトレーニングにあたります。スポーツや武道、舞蹈の基礎トレーニングをそのまま応用できることがあります。

※たとえば最近では、「腹筋をつけるな」などと言われるようになりました。ボディビルダーのチャンピオンクラスでない限り、歌い手や役者には、人並み以上の腹筋は必要です。腹筋の動きで声を出すとか、腹直筋で横隔膜呼吸するというイメージからそういったことが言われるようになったのでしょう。骨髄盤筋、インナーマッスルが大切などというのは、これと別問題です。

第二に、自分の声は、自分だけはリアルに聞こえないということ、これは内耳（骨伝導の声も一緒に聞いてしまうことです。外に出している自分の声を把握するのが難しいために、トレーナーや第三者の判断に委ねた方がよいということになります。「自分で大きく聞こえる声はひびかない」などと言われます。

第三に生まれたときののどから育っていくときののど、DNAレベルでの骨格、筋肉など、人種民族差、これらに加え、両親の遺伝による差もあれば、育ちの中でどのくらい声を使ってきたかによって大きく違ってきます。

※「発声してのどが痛ければ、声の出し方、のどの使い方が間違っている」とトレーナーに言われたという人もいます。

私は、そういう人には、「いつもより多くの階段をのぼって筋肉痛になったら、足の使い方が間違っていたと思いますか」と言っています。つまり、日頃やっていないことを急にやると疲れるのは当然のことです。確かに、トレーナーとして声を壊させたら、信用を失うので危険なことはやらせないようになっていますが、最近、過保護すぎるのが気になります。

こういうときは、イメージ、やり方を変えることもありますが、そう簡単に変わらないものです。

量を少なく、声量をセーブし、無理な声域を出さない、何よりも間に休みをたくさんとればよいことです。睡眠不足や心身の疲れはこたえます。おかげで、ポップスの歌い手もどの手術をすることもしなくなりました。

しかし反面、若い歌手がデビューのあと、楽に無理しないことが第一優先されて、誰もが似たような発声になり、ファルセット依存などで、パワー、インパクトがなくなっています。日本の客もそういう癒し系の声やイメージを求めるようになったこともあります。私はのどを酷使することには反対ですが、このように器をそのままに、調整だけで音声表現をしていることが、歌の真の魅力を損なっていると思うのです。

この第三の問題は、もっとも根深いことです。今の年齢まで、あなたが使ってきた声や歌ってきた歌は、あなたが生まれてから生きてきた全人生の結果の現れなのです。つまり、あなたのイメージや生活の中での使い方、鍛えられ方が顕著に出ているのが、声だということです。

これを「私は、人はすべて生まれてこの方、誰もヴォイトレを行ってきている」と述べています。その中で誰もが、プラス面マイナス面を持っています。20歳くらいで歌手や役者になれる人は（日本のようにルックス中心では、歌とスタイルが第一でしょうが）、声でのプラス面が並外れて多かった人です。ヴォイトレに通ったのではなく、日常の中でかなりのレベルを習得したのです。

逆に、どこかの学校の学年で一番歌の下手な人が、たとえ2年歌の先生のところに通っても、学校で一番になることは難しいのです。これが水泳やバスケットなら、部活動で2年もやれば、他の生徒より並外れて上達しているでしょう。ピアノなどの楽器も、2年やった人が初めて触れた人に負けることは考えられません。

つまり、声を使うこと、歌やせりふは、赤ちゃんをのぞき、誰もが初心者ということはありません。ですから、逆にカラオケ教室に10年通ってもものど自慢に出られないどころか、近所の人に勝てなくても珍しくないのです。

先天的か後天的かわかりませんが、そこまで育ってきた環境と、その中で養われた感覚や体には、大きな個人差があるのです。体やのどそのものの大きさも違えば、その使いこなしも違ってくるのです。これを同じ方法で、同じ年月で、同じ成果を求めることなど、不可能なのです。こういう日常生活やその人の育ちの影響がそのまま、声に出るのですから、トレーニングにおいては、その目的や範囲をどのようにセットするのがとても大切です。それとともに、自分に何があって、何が欠けているのかということです。さらに、そこから何が必要かを見極め、どのように変えていくのかということです。

※一例として、数年前に古武術がブームになりました。野球、サッカー、バスケットボール、陸上などでプロや有名校が取り入れ、成果を出しました。介護などの現場でも、患者の移動などのコツが役立ったようです。しかし、その後、多くのクラブなどが取り入れて、逆にうまくいかなかったと聞きます。基本ができていないところに、きちんとした応用は効かないのです。

趣味で楽しむアマチュアのスポーツと、毎日鍛錬している成果を競うプロのスポーツとは、レベルが違います。ヴォイトレもどこまで求めるかということ、その人の目的とその必要性からくるのです。

一般の一日サッカー教室での基本やゲームの指導と、プロサッカー選手のオフシーズンでの基本の練習や肉体鍛錬、体の管理とはレベルが違うというのと同じです。自分たちが楽に、楽しくやるのか、見に来る人を感動させるのかは、どちらが正しいというのではなく、目的が違うのです。その結果としてのレベルもシンプルに大きく違ふとわかりやすいのですが、歌い手や役者などの声の場合は、音楽などでカバーできるため、結果は複雑になっています。

sample

私が少々、厳しく述べているのは、それをわからないですぐに成果が出ないからと、批判するような浅いレベルでヴォイトレを捉えて欲しくないからです。

私が今、指導している能の謡のヴォイトレでは、20歳でもそれなりに声の基本ができてくる人が来ていますが、そこから20年、40年と、さらに修業していく世界なのです。もちろん、それは声だけではなく、必要がなければ大して変わらないのは、当然ということになります。彼らは謡のまゑに、声そのものを自覚するためにヴォイトレにくるのです。

〇本書のスタンス

本書は次のように構成しています。これは真の声の改革のためのヴォイトレ書です。具体的にした分、一見、方法やメニューの集大成のようにみえると思いますが、すべてはあなたへの問いかけです。あなたがあなた自身を知るために、自らに問い、そして実践しつつ自ら選び、進めていってください。どんな方法やメニューでもよいのです。あなたがそれをどのレベルの深さまで使い込めるかの勝負だということを忘れないでください。

尚、本書は類書のように、今のあなたの声ですべてをこなして、終えるものではありません。ヴォイトレの多くは、カラオケのレパートリーを増やすのと同じく、たくさんこなして慣れさせて、うまくできるような気にしているだけです。私が他書を読んで驚くのは、「そんな複雑なメニューをこなせるなら、すでに世界で一流レベルで歌っているはずではないか」というものが並んでいることです。

たとえば、高い声を出すための本が、冒頭から高い声のメニューであったりします。高い声は、高い声を出して身につけていくしかありませんが、それでもおかしいことです。多くの本は、今のあなたの声の使い方を調整して出すことで、1、2割歌い方がよくなって終わりです。声が全くよくならないのは、自明です。そういうことを教えているトレーナーの声を電話でも、レッスンでも、聞いてみてください。

どんな偉い人に習っても、声は一声聞いたらすべてわかるものです。ですから、天性のよい声か、努力して鍛えた声か、何にしろ、便利なものです。私が相当に無茶なことをやりつつ、未だにやれているのは、誰に対しても一声で、ここまでの人生での声の結果を示せるからです。

しかし、私の声を真似ても仕方ありません。あなたはあなたの声をあなたの感覚で体を磨いて、取り出していくのです。そこで、足りない分は鍛えて補っていくのです。

ヴォイトレは、トレーニングだというのに、「鍛えよう」という表現を私以外にほとんどみないのは、どうしてでしょうか。それは、のど声になるのをカバーするために、頭部共鳴に頼り、そこで多くはくせをつけて響きあてた声で弱々しく、高い音だけを指して、歌うようなそらし方をしているからです（これをスキルテクニクとしているのが、大半です）。

〇『プレスヴォイストレーニング』について

私は20年以上前、これでは世界に通用しないと「プレスヴォイストレーニング」を提唱しましたが、日本の歌は、現場ではますます高く、浅く抜く方向になりました。オペラ歌手もリリックなドイツリートと偏向し、さらに世界との差を広げられてしまいました。演劇もミュージカルも、役者も腹から声の出る人は少なくなりました。政治家も財界人、言論人も、芸術家も声の迫力は衰えています。お笑い芸人や歌舞伎、落語で若干、体から声の出る人がいるという状況です。

私の「プレスヴォイストレーニング」は、役者声を目標に胸声（低中域）の充実を目的にしたものですが、当初、日本の声楽家の大半と対立したかと思えた方法も、長らく研究所を続けるうちに、基礎トレーニングとしてはすっかり融合しました。全声域に渡り、使えるトレーニングとなりました。J-POPSのトレーナーのように、もともと生まれついて高音の出やすいのどを持つ人を真似るよりも、声楽のようにトレーニングによって、自分のもつ条件を変えて習得する方が高音としての確実なものとなります。

つまり、クラシックな発声＝その人本体のオリジナルな声を感覚、体を極限まで鍛え、楽器の完成度を高めた上で、完全にコントロールして使えるようにしていくということです。

今のところ、私はトレーニングをベルディング唱法と声楽との混合したものとして位置づけています（これらも定義しにくいし、机上の論議となるので避けます）。役者、声優、アナウンサーは、せりふから上のことで問われるのですが、イタリア語（語意や方法は無視して）でそれっぽく読んだり、「アー」や「ガー」だけで、それをもとに呼吸（筋）、体や感覚づくり、さらに共鳴をつかんでいくのも一つのアプローチです。ヴォーカルと同じく、声の音色、そのものの魅力と、その動かし方についての徹底したトレーニングをしています。

私が役者や黒人トレーナーでなく、日本の声楽家と組んできたのは、基礎づくりにもっとも細かく、鍛えるプロセスのチェックができてくるからです。つまり、声楽家は共鳴の専門家であり、それだけでは心もとないのですが、私のところでは、プロや一般の人と接して、呼吸や体づくり（体の管理、トレーニング）に加え、せりふやその表現から、声力の必要性を与えるようにしています。

声楽家の皆さんには（これはハモネプ、合唱団、日本のミュージカル、日本のゴスペル、ハワイアン他、ポピュラー、特にJポップスを含めてよい）、高音域に響きを届けようとするだけの練習をやめて、トータルとして、自分の声を、音色と動かし方を中心に、声をみていくことをお勧めします。

日本では、自分の器を大きくして、その中心の上にオリジナリティを発揮するより、歌いやすい（つまり、軽く動かしやすく、メロディやリズムがとりやすい）声と、その発声ばかりが優先されてしまいます。その結果、声そのものの持つパワー、インパクトがありません。そのまま言語＝リズムに音楽として動き出す（私はそれを”歌”と呼ぶ）のを待てないために、1、2割の上達で頭打ちとなり、デビューの歌の音が最もパワフルという歌手ばかりになりました。小手先でやっているから、そのことがいつまでも皮むけないのです。プロになって、まわりのプロデューサーやトレーナーの向こうのプロのレベルにバランスをとることと、声が楽に出ることばかり気にするようになって、最も大切な個性と表現力を失っていくとさえいえるのです。

2、3倍うまくなりたいなら、“うまくなる”という目的をやめて、“すぐなる”ように、しゃべるように叫ぶように感覚することです。そのために日常から表現をする内容や意志を持ち、言語に表わし、テンションを全開にすることです。

尚、本書を上梓するにあたり、研究所のトレーナーはもとより、ここに通う著名なヴォーカリスト、役者、キャスター、邦楽家、ミュージカル俳優、専門家、合唱トレーナーほか、1、2＝受講生など、多くの考証と実証の機会をいただいております。ここで感謝を表わしたく存じます。

福島 英

sample