

# sample

## 「ポジティブな諦観を」

---

自分の人生に起きたことを「誰かのせいでこうなった」とか、「私はだまされた」といってばかりいる人がいます。うまくいかないのは人生ではあたりまえのことです。

それは嫌なことだから、「それを避けるために誰かに“お願い”したら、うまくいかないことや嫌なことはなくなるはずだ」と、こう考えるわけです。（この“お願い”にはいろんなやり方があります。）それが、肯定されるかのような今の時代には、言いにくいのですが、これこそが、どんどんうまくいかなくなる原因です。

誰にも、うまくいかないことや嫌なことは起きるし、それを引き受けなくては、“まともに”生きてはいけないものなのです。そこは、潔く諦めましょう。

どんなによい状態であったとしても、すべては変わっていくものだからです。変わるのが嫌でも、そのことによって、うまくいなくなっても、世の中、そのようなものなのです。

それを運命というのなら一種の宗教観になるかもしれません。

でも、こういううまくいかないことも嫌なことも、自分にとって、同時にうまくいっていることで役立っていて好きになれることもあると思えるように努めてみましょう。ほんの少しからでも、そこに可能性と希望を見出し、それに向かって生きようとしていくこと、それがプロになる、大人になるということのように私は思います。

福島 英

## ○ほどよい響きの声にする

声が響くのは、声道という、声帯から出口を鼻、口にする、その間のところ。もちろん、頭や胸や全身、あるいはあなたのいる部屋にも、声は共鳴して音色を変えるのですが、ここでは身体のなかであなたの音色をつくる場所を扱います。ものまねでわかるように、響かせ方や、響くところを変えるだけでも、けっこう音色は変わります。この細やかな音色づくりについては、次章で行います。

よい声とは、どんな声でしょうか。その目安をいくつか掲げておきます。

- 全身を無理なく使って伸びやかである
- 透明感や艶がある（くせがない）
- 柔軟性と鋭さが伴っている（固く鈍くない）
- 軽みと深みがある（柔軟性がある）
- 音色が多彩に感じられる（変化が感じられる）
- ことばや発音になめらかさが感じられる（ギクシャクしていない）
- 深い呼吸を十分に伴っている（浅い呼吸でない）
- 統一性と安定がある

### <発声のメカニズム>

- A  
呼吸（呼気）—エネルギー源（息を吐く） [肺・横隔膜]
- B  
発声【原音化】—声立て（声帯振動）息を声にする [咽頭・喉頭・声帯]
- C  
共鳴【声化】—声の原音を響く声にする [口腔・鼻腔・咽頭] 母音など有声音を響かす。
- D  
構音【言語化】—息や声を言葉にする [口腔・唇・舌] ことば=発音して、子音を生じさせる。（無声音、有声音）

声を出しているときに、口の中や唇のかたちや舌の位置が変わると、響きも変わります。

（以上、【原音化】、【声化】、【言語化】は、私の用法です。）

A. 呼吸（呼気）—エネルギー源（息を吐く） [肺・横隔膜]  
人間の体という楽器をオーボエにたとえてみると、声帯は、そのリードにあたり、声の元を生じさせています。リードを振らせ音を生じさせるのが、肺から出る息（呼気）です。

声帯そのものは動かせないので、呼吸をコントロールすることによって、周辺の筋肉も含めた声のコントロールを習得していくわけです。そこで、確実に声をコントロールするのに、腹式呼吸のトレーニングが必要となります。息は肺を取り囲む筋肉の動きによって横隔膜を経てコントロールされています。

B. 発声【原音化】—声立て（声帯振動）息を声にする [咽頭・喉頭・声帯]

肺から吐き出された空気は、直径2cm ぐらいの気管を通して上昇してきます。咽頭は、食道、気道を分けるところにあります。気道の調節は、唾を飲むと上下に動く喉頭でやります。この喉頭に、V字の尖った方を前にする象牙色の唇のようなものがあります。これが声帯です。声帯は、気管の中央まで張り出し、左右のがくつき、呼吸がせき止められます。一秒に何百回～何千回もの開閉で、

声を生じます。その気流で生じる響きのない鈍い音を、喉頭原音といいます。

C. 共鳴【声化】—声の原音を響く声にする [口腔・鼻腔・咽頭] 母音など有声音を響かす

声は、声帯の振動から空気のうねりで生じます。これは口笛のように、口唇そのものの音でなく、空気音なのです。いわば声帯という、二枚の扉の狭い隙間で生じる音のことです。

その声を大きくしたり、音色をつくりだすのは、楽器の管（空洞）にあたります。（声はのどを中心に口や鼻までの声道で、共鳴します。体の共鳴腔は、口腔、咽頭、鼻腔などです。口内の響きを舌で変えて母音をつくります。）

D. 構音【言語化】—息や声を言葉にする [口腔・唇・舌] ことば=発音して、子音を生じさせる。（無声音、有声音）

響いている声や息を、舌、歯、唇、歯茎などで、妨げて音をつくります（これを構音・調音ともいいます）。そこで発されたのが子音です。声のは有声音（Bなど）、息のは無声音（Pなど）といえます。

声の出るしくみは、よくギターなどの弦楽器に例えられています。声帯での声の発生は、弦で音を生じさせているのとは、違います。ギターは、弦の長さや太さ、張り方でも変化しますが、声は声帯の質量のほか、声道の大きさ（長さ、太さ）や声門のしめ方、呼吸圧まで、複雑に関係してくるのです。

発声は、声帯の振動（というより、声帯の開閉の方が正しいのですが、柔らかいゲル状の組織（声帯の二枚のひだ）が、強い空気の流れに引き寄せられるところで、接したり、離れたりする [フーリエの原理]）ところに、空気のうねりで生じる空気音です。いわば二枚の扉の狭い隙間で生じる風のヒューという音のようなもので、扉のガタガタ音という振動音ではありません。

このような知識は、どんどん解明されてきているところで、最近、よく聞かれるのですが、まだ全容がわかっていないのが、発声ですから、ここでは打楽器のように力任せに打ってはいけなく、つまり、無理やり声を出せばよいものではないということだけ、知っておいてください。

声の扱いは、声帯の二枚のひだ（カーテン）の接点で、この微かな状態にキープされてはじめて、可能なのだということです。現実には疲労して、まわりの筋肉が一部麻痺したり、声帯がはれたりして、うまく開扉振動しないときに声にすることもあります。ドスの効いた声、押し殺した声、叫び声、泣き声など。しかし、トレーニングにおいては、もっともよい状態ののどで行わなくては成果があがりにくいということです。

例えば、息の使い方というのは、発音として考えるよりも、発声の中でトレーニングしたほうが早く解決します。声を出す楽器は体であり、ヴォイストレーニングは、その使い方を覚えることにもなります。

人間が言語を扱うには、まず息をエネルギー源としてのどの声帯で音にして、響かし、その上で加工（構音もしくは調音）する必要があります。つまり、1. 呼吸エネルギー 2. 原音化 3. 共鳴があって、4. 発音 があるわけです。ヴォイストレーニングで扱うのは、本来はこの1～3の問題です。

どこの民族であっても、必ずもっているものが言語です。のどという器官から出る音を複雑に加工して、各言語の発音体系をつくってきたのです。

最初はきつと「アー」とか「オー」とかいいながら、そこに意味を伴わせてきたのです。そして、区別して母音を生じさせました。命名に使うようになり、名づけていくものが増えるにつれ、区別す

# sample

のために、さまざまな子音を生み出し、いろんな組み合わせで伝えようとしてきたのです。

## ※共鳴は焦点を感じる

名人は、気合いで相手を倒すことができるといいます。そのときは、声が気とともに、相手に強く働きかけるのです。このように、声を使うときは対象を明確にイメージすることです。(「気」の名人は無言でもできるようですが)

「声を集める」という表現で、声楽などは頭のとっぺん、眉間、頬、あるいは視線の先に集中させます。一点に集中することで、のどもリラックスします。

音声は音波ですが、見えません。イメージとして浅く、広く拡散するのではなく、相手に向けて集中します。声を出すときは、必ず相手の方向と距離を意識するとよいでしょう。ちなみに、声でグラスを割る実例がTVで放映されていました。

## ●胸での響きを感じる(胸部共鳴) トレーニング

声の響きというと、頭の方に響かせるものと思われがちです。それは、合唱団やソプラノ歌手の出しているような声のイメージですね。そういう響きでは、ことばとしては浅く、キンキンとなって聞き苦しいものです。もっと低いところで、のどを開いて、深い声を出すことを身につけていくと、声は大きく変わってきます。

体の深いところから、呼吸の流れにのせて出した声は、とてもよく伝わるものです。

大きめに声を出して、どこが響くかチェックしましょう。のどがビリビリというのは、やりすぎです。上から下へのどを押すようにしてはいけません。

胸の中心に響きを集めてみましょう。ことばとしては、「ハイ」「ナイ」「ネイ」「ハオ」「ラオ」などの中から選んでみてください。(もっとやりやすい音があれば、それを使ってください)

体のいろんなところに手を当ててみましょう。それぞれのところに、あなたの声の響きを感じてください。のどに負担をかけず、下の方まで響いているほうがよいです。胴体全体に、均等に響くイメージをもちましょう。もちろん、あごを出さず、首や肩、舌などの力は抜くことです。

## ※小さくても通る声をめざす

私は、語るように歌う、歌にあこがれたことがあります。しかし、十代の頃は、小さな声にすると、高くも低くもできず、言語も不明瞭になりました。「年をとって枯れないと無理か」とさえ思うほどでしたが、やがて、語るだけで一流の作品となるのは、声も表現もプロとしての体でコントロールしているからとわかってきました。役者が小さな声、低い声でせりふを言っても、客席の後ろまで届く。それは大きな声や高い声を出すよりも、高度に支えられたコントロールなのです。

## ●胸に響かせるトレーニング(落ち着いた太くどっしりとした声のイメージ)

1. 「ハイ」「ガイ」「ライ」
2. 「おはよう」「こんにちは」
3. 「さようなら」「ありがとう」
4. 「ファイトー」「エイエイオー」
5. 「ヤッホー」「オッケイ」

## ※共鳴するという事

声にとっての楽器は、自分の体全体です。

どんな楽器でも音源と共鳴する部分があって、美しい音色となります。

ピアノはピアノ線をハンマーで打ちます。その振動がピアノ線から駒に伝わって共鳴板を鳴らします。ギターやバイオリンは弦をこすり、その音が胴に伝わって、音色となるわけです。

声の原音をつくる場所は、声帯です。エネルギー源が息で、共鳴するところは体です。実際は、のどから口、鼻の間(口腔、咽腔といった声道)、胸、顔面、頭部に共鳴します。最も大きいのは、胸の共鳴ですから、まずは、そこを十分に生かすべきでしょう。

ボリュームのないうすっぺらい声というのは、体の大きさ、胸の厚さなどの違いも一因としてありますが、多くの場合、共鳴を十分に生かしていないのです。特に日本語は浅く、共鳴しにくいいため、胸に充分、響くことを意識して、ゆっくりと大きな声で出してみてください。

## ●口内での共鳴ポイントを知る

声を出すときに、軟口蓋に声の焦点を意識して出してみましょう。軟口蓋とは、上の歯のちようど裏側の硬いところ(硬口蓋)と、のどちんこの間です。口をあけて息を口のなかに吸い込むときに、スーッと冷たく感じる場所です。

声を出すときにあくびしたように出してみましょう(あくびした状態でもやりにくい人は、その直前の形で)。このときは喉の奥が広く開いています。横隔膜も下腹部の位置へ下がりがりやすくなります。深みのある丸い声(柔らかい声)にしてください。これは、のど声(生声)をはずすやり方の一つです。

日本語の「ア」は、浅いところであることばであるため、けっこう発声トレーニングに使いにくいものです。

「ア」を深い声にすることよりも、「イ」でやる方がうまくいくこともあります。もちろん「イ」のときは、しっかりとのどをあげ、力を入れないで出さなくてはなりません。

頭の響きと胸の響きをうまくバランスをとって、前に出すようにしてください。

## ※浅い声や硬い声になっていないかのチェック

- 響かないまま、息の勢いで力任せに出てくるようにしない
- 部分的に力が入らない(舌根、あご、肩、胸)
- 息が十分に声にミックスされている
- 声帯をならしすぎでない

## ●ハミングから共鳴へのトレーニング

ハミングで鳴るところをそのまま、声の響きでとっていきます。胸の方の共鳴が自然と眉間の方で響く感じになるのがよいでしょう。

胸の響きでハミングの響きを捉えられるようになったら、頭部の方に鳴らしていきましょう。難しい人(高い声の方が出やすい人など)は、頭部から始めてもかまいません。

## ●ハミングのトレーニング

1. ンーンーンー
2. ムームームーム

## ●ハミングから共鳴のトレーニング

1. ンーア
2. ンーエ
3. ンーイ
4. ンーオ
5. ンーウ

## ※鼻濁音を使うトレーニング

体が響かず、あるいは響いてもその音を集め切れないと、口先の声になります。すると、うまくことばを使えないものです。

鼻声の方が、日本人には、やりやすいので、アナウンスやナレーションなどでは、鼻濁音(んが・・・)を中心に、マスターしていきます。

鼻濁音とは、「おんがく」といったときに、「が」が、「がっこう」の「が」と異なり、鼻にかかる音になることです。

# sample

## ●鼻濁音のトレーニング

1. ガンガ (カ)
2. ゲンゲ
3. ギンギ
4. ゴンゴ
5. ゲンゲ

## ●声の響きをよくするトレーニング

1. んアーんイーんオーんウー
2. んガーんグーンギーんゴーングー
3. ナーネーニーノーヌー
4. マーメーミーモームー
5. んーアーん、んーイーん、んーオーん、んーウーん

## ●いろいろな音で共鳴を感じるトレーニング

- 1～4でやってみましょう。
1. ムームームー
  2. フムーフムーフムー
  3. ㇿ・ㇿ・ㇿ (「ウ」の口の形で「イ」を発音する)
  4. ヌーヌーヌー

## ●共鳴ポイントのトレーニング

- 1～4でやってみましょう。
1. 「ナァ」
  2. 「マァ」
  3. 「ンナ」
  4. 「ンマ」

## ●共鳴を感じてみるトレーニング

次の箇所に手をあてて、どのくらい声が響いているか確かめてみましょう。どれも響かなくてはいけなのではありません。個人差もあるので、一つの目安にして捉えてください。

- 1. 胸の上部
- 2. 胸の中部
- 3. ろっ骨の下の方 (肋骨)
- 4. 肩 (けんこうこつ)
- 5. 首のうしろ
- 6. ろっ骨の横のあたり
- 7. 尾てい骨の上の方
- 8. 額
- 9. 鼻のつけ根 (みけん) / ほお骨
- 10. 後頭部

## アーティスト論特別 Vol. 30

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)

### 「Danny Boy」

アイルランド民謡ロンドンデリーの歌のメロディにイギリス人の作詞家が新たに詞をつけた今も世界で歌い継がれている作品。愛する相手や故郷を想う深い愛情が映し出され、聞き手の心もそっとじんわりとあたためられる。男性を見送る主人公の女性、もしくは旅立っていく子供を見送る親である主人公の寂しさに耐える想いが美しい故郷の景色と共に歌詞に描かれている。そしてその言葉がメロディとの融合によって、より主人公のどうしようもない切ない想い、寂しさが深く映し出されていくように感じられる。シンプルな作りで、歌手それぞれの描き方や思いによってでてくるイメージがよくみえる作品かもしれない。主人公が心の中で相手へ語りかけているような、歌詞をしゃべるような感覚やサビの2度の波、そして3度目の波で入る最高音の here のところをどう入れて、前後や全体がみえてくるかもみていると興味深い。また曲を実践してみれば、主人公や曲との距離感のバランスについても考えさせられる作品であるかもしれない。

## ハリー・ベラフォンテ

ライブ録音で、現代ではめったに聴かないほど、ものすごくゆっくりとしたテンポで歌っているが、たくさんの聴衆の前で、このスローテンポで、ふれずにきちんと体でコントロールされた深い声で、メリハリをつけながらしゃべるようにスケール豊かに歌っている。Oh danny boy と主人公の心の中に入っていきような感覚を聴き手も覚える。例えばトム・ジョーンズやアンディ・ウィリアムスのように、ショービジネスとして、よりスタイリッシュに仕上げているものもあるが、ベラフォンテのものは、その主人公の心の中を大事に、深く描いていくような仕上がりになっていると感じられる。

## エヴァ・キャサディ

ギターの弾き語りで歌う中で彼女の繊細さが光っている。どの曲にも感じられる彼女ならではのアレンジのセンスがある。また強く出す声と息声のような頭声のような声などイメージの中で使い分けながらブレンドしていく感覚、サビの2度の波の描き方の違いなど個性的な描きになっている。

## サラ・ヴォーン

色彩豊富な斬新な描きでとてもカラフルと感じた。主人公の心情に注目しているというよりも、より遠くから広く情景をみているような、例えばAメロまで聴いてると、主人公が住んでいる山の家や、草原に射す陽ざしや花の色など、空から降ってくるようにサラの自在に動く描く歌によって、いきなり聞く側の目の前に壮大な情景が現れるような感覚を覚える。

## ♪レッスン課題曲 Vol. 9 (C023, C024) 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

## 「去り行く今」 C023

去り行く今、私たちの光る涙なんて何の役にも立ちはない  
あなたにかけられる言葉を探したけれど、もう遅すぎるわね  
私をおいてあなたは違う世界に旅立っていく  
私の知らないところへ消えていってしまう  
あなたの瞳の中から私が消えていく  
去り行く今、私の思いはどこへいってもあなたのそばにいるの  
(BV-lab 訳#Δ)

### <歌詞>

去り行く今こそ 知って欲しい  
涙なぞ 役にたたないことを あなたは  
別れ行く二人には すべてが  
今はもう遅すぎる 甘い言葉も

私は知っているこの事を  
去り行く今 私がいつかは  
あなたの瞳から 消えて行く事を

# sample

去り行く今こそ 知って欲しい  
心だけはいつまでも あなたのもののよ

(音羽たかし)

1. 別れの悲しい歌詞だけれども、サビからのメロディは大きくドラマティックだし、「心だけはいつまでもあなたのもの」という、強い気持ちは、喜びとも考えられるのでどこか明るく締めくくりたい。

2. 今まさに、「別れのとき」を迎えている二人の間には涙も、甘い言葉も、別れを悔い止めるのに、何の役にも立たない。けれど、たとえ時が過ぎ、あなたが私を忘れてしまっても私の心はいつまでも、あなただけのものなのだという事は知っておいて欲しいの・・・

3. 構成は、A-B-A-B' -C(サビ) -A-B'

4. C(サビ)の部分が、より大きく、感情が入ったように聞いてもらいたいのので、前半部分など、悲しい言葉がたくさん使われているけど、いちいちドロドロと悲哀めいた感情を入れないように歌う。  
サビの感情の入れ方は、内側に向かわないように。大きく、開いて。「私は〜」力強く入り、「去り行く〜」で再び力強く。  
「あなたの」から徐々に落としていって、「〜ことを」で、優しく納める。  
また冒頭に戻るけど、最初より、少し明るいニュアンスを持たせてエンディング。(FU)

山に埋めてよ  
山に埋めてよ

D 埋めてよ あの山に  
さらば さらば 恋人よ  
埋めてよ あの山に  
花咲く下に  
道行く人びと 赤い花が咲く  
道行く人びと 赤い花が咲く

(東大音感)

2. いずれこの日がやってくることを覚悟はしていたが、ついにやってきた別れの日。

言葉は少なく静かに語るが、その胸のうちには戦場へ出ねばならぬ無情さへの怒り・無念さと残されたものへの平穩・無事への熱い願いが混在している。

この曲では4回のリピートにより、歌詞のドラマがじわじわと伝わっていき最後の「道行く人々」で表現がピークになるようにしたい。各パートは起承転結の構成をとっているため、「目覚めて」の「め」、「連れて行け」の「ゆ」、「戦に」の「さ」、「埋めてよ」の「て」の部分でドラマの中の最も激しい感情をイメージした音色で集約させ、転じたことをはっきりと示す。

「さらば〜恋人よ」の部分は「さらば」の「ば」に音色を集約させて、徐々に緊張感を増していく。「恋人よ」にこのフレーズのピークを持っていき、次の「目覚めて」の部分を期待させる。Dで1音あげて転調させ、最後の「道行く人びと」でピークに達する。(YM)

3. 構成 A+B+C+D

「チャオ・ベッラ・チャオ (さらば恋人よ)」 C024

朝目覚めたら田んぼに行かなければ  
さらば恋人  
虫や蚊に囲まれながら仕事をしなくちゃならない  
さらば恋人  
親方が棒を片手に僕らを働かせようと立っている  
さらば恋人  
なんてった！なんという苦しみ  
さらば恋人  
毎朝君に訴えかけるよ  
さらば恋人  
でもいつか自由に働ける日がやってくるよ

(BV-lab 訳#Δ)

A ある朝目覚めて  
さらば さらば 恋人よ  
目覚めて我は見た  
攻め入る敵を

B 我をも連れて行け  
さらば さらば 恋人よ  
連れ行け パルチザンよ  
やがて死する身を

C 戦に果てたなら  
さらば さらば 恋人よ  
戦に果てたなら

声と歌のためのヒント Z0004 (2)	Ei Fukushima
現代ヴォイストレーニング論	120522 W7 No. 030

○竹内敏晴氏とのこと

「間声、馬を追い、田を起す野良声は、熱く、強く、国を突き抜けて、海の船での人を呼ぶ声は、それを忘れてどれくらいになるのか」というようなことを竹内敏晴氏は述べていました。そして、日本のオペラ歌手をみて、「力がない、輝きがない、ひ弱な優等生の答えだ」と看破しています。「ここに人間がいる。この声を聞け！命の輝きを！イタリアのオペラの声を知った竹内氏の衝撃。」それを、私も、また見失ってから久しいといえます。

表現(呼びかけも含む)の伝達と、私が学生時代に学んだメルロ・ポンティの現象学—それが違う形で結びついてこようとは、当時、知る由もありませんでした。これが自分の声と、汚くしても、しなをつくり身構えたような声を排除してきた、竹内氏の求める声を、私も求め続けています。

マイクによって、人の声は、声と声、体と体のふれあいから失われていきました。安らぎ、集中し、笑えるところがレッスンの場と、竹内氏は言っていました。

笑顔にするとよい声が出るのは、体から発声の理にかなっているからです。頭からでなく、体から、表情から動くのがよいことなのです。生の言葉や生の声の力を見習って欲しいのです。

「表現は内的に感じとるのではなく、外に、他者と共有する、この目の前の案内に、くっきりと存在しないものを作り出すこと」とおっしゃっていました。

# sample

私が氏に褒められたことでは「出しやすいところ、出してやすい声から始めようというのは、とてもよいですね」と。私の軸は、ずっとぶれていないと思ったのですが、それは私の軸でなく、地球の軸だったのかもしれない。20 何度のずれとも思えません。宇宙とはいいいません。人類の、人間の軸。私たちが、身近に感じているだけの、私たちの感じていた、確かな感触での軸でよいではないでしょうか。でも、それが失われて久しいと、竹内氏が述べたようなことで、悲しいかな、ここを締めくくることになるのです。

人間としての体の共通なところ、表現の普遍性、この二極を詰めて、ものごとを考え、その上で、今の、あなたの保ち続けたスタンスを考える、ということによって、確かなものとするのです。本当に使える声として身に付けていくとしたら、そこまで考えていくしありません。

## ○アフタビートについて

「西洋音楽論」指揮者、編曲者の森本恭正氏による「西洋音楽はアンダービートだ」という論を読みました。日本人の裏拍は 1And、2And…で、And が強いというもので、クラシックでも二拍子が強いということです。それと、行進や、信号が赤から青でなく黄色をはさんで変わることで、日本のマンガの急な展開、尺八のタンギングのなし、などを例に出しています。日本の楽器は、人のためでなく、自分の瞑想と思索のためにあるそうです。求められるのは、音色でなく、旋律、ハーモニーでない。Dumb 唄? = バカ、しゃべる = 饒舌な文化、バロックでの歌（旋律）と伴奏のミスラムの確立。

最後に「君が代」では行進はできない。世界で唯一、ヨーロッパの音階で作られていないから、というのは、私には知りようもないのですが…。クラシックでも、二拍子が強いということです。ロマン派の狂気を読み取れなくなったら演奏する意味も、エキサイトメントも消えると。

半分は、これまで私がリズムと音階で述べたことの、裏づけにもなることでした。私は 2 拍目と言うより、1 拍目の前の（つまり 4 拍目）の準備に、注意して述べましたが、ハンドルの遊びというようなことかもしれません。

日欧のボールつき（ドリブル）で手をついたところでカウントするのど押し込んで引き上げるところでカウントする違いや、引く（のこぎりや柔道）と押す（のこぎりやボクシング）の違いも述べました。

私には、なぜクラシックの人が気づかないかわからなかったのですが、少なくとも、昔の音大クラシックピアノ科卒のポップスのピアニストなどが、アンダービートを苦手にするような時代は、ずいぶん前に終わっています。それでも、プロデューサーやアレンジャーなどの耳でメロディ本位、リズム軽視がずっと続いていました。それは母音中心とする日本人の耳の合わせるためのものだと著者は思っています。

ともかく、この本を引いて説明するのは何でもないのですが、ついでなので、私が「ヴォーカルの達人 2 巻、音程リズム編」述べたことを繰り返しておきます。

日本人 母音（共鳴）、メロディ（伸音）、一音（一声）さわり、高低アクセント  
欧米人 子音（息）、リズム（グループ）、コーラス、ビブラート、強弱アクセント

これらの背景では、文化、風土や表現に求められるもの、場なども異なります。ただ日本人の欧米化改革と、古来の日本の文化や生活様式からの断絶が、この問題を、さらに複雑にしています。

マイクや音響、合成音を駆使するポップスにおいては、簡単に述べられないほど複雑になっているのです。だからこそ、私はアカペラで人間の体や声の元に戻って、発声やヴォイトレを考えなくてはいけないと思います。

## ○声への自覚

発声に自覚的になるというのは、最近の流行のような、喉や口内の仕組みや発声のメカニズムを知ることはありません。全身全霊をして、声をどう把握し、どこに対して、どのように表現されるもの、表現に出るものにならしめるかということが、本題なのです。

あなたの楽器や、その状態、調子がよいとか悪いとかは、そこからみると大したことではないのです。より大きな世界を創ろうとすれば、おのずと機能的に、より無理、無駄が省かれていくのです。

それを、ちょっとした不調や悪条件、悪い状態でいちいち止まっていたら、大した進歩もありえないのです。声の力が弱まって、大歌手や、大スターが生まれなくなったのは、もしかすると、科学的な分析や理論や治療のせいかもしれません。プロデューサーやトレーナーが、細かなことばかり言うために、大きな冒険ができなくなったのかもしれない。

それとて、本人のせいではあります。人間としての幅、器、スケールのところまでしか表現もいきつかないのです。（この辺りヴォイストレーナーの選び方ブログ内「ロマのバイオリンの話」に詳しい）

フィジカルとメンタルを一流にすることこそが、声を育てるのに最も大切なことです。くれぐれも、その日の調子をよくしたくらのヴォイトレで、将来が変わるなどと考えるべきではありません。私が述べてきたように、そこに、世界に通じるくらいのものになる実感があるのか、そのもとに持続したトレーニングが他の誰もついていけないくらいに行われているのか、の方が大切です。

いかによいレッスンもすぐれたトレーナーも、それに勝るものではないのです。先の竹内氏のいう「ひ弱な優等生の声」を目指したら、100 パーセントそのようになる、そのようにしかりません。「ロマン派の狂気」でなく、甘ったるい差にしか感じていないなら、本物の人のレベルに追いつくのも無理でしょう。

スタンスを、どのように持つか、あなたの将来を決めていくのです。ですから、喉の開け方などよりも、このようなことばかり私は述べているのです。

もちろん、具体的なことはトレーナーとのレッスンで充分に行っているというおかげではありますが、本でもメルマガでも、勤や感性を磨くのに、そのままでは役立たないとしても、役立てるために行動する、きっかけにはなるからです。それゆえ、無謀にも、最新刊のタイトルは「読むだけで声や歌がよくなる…」になったのです。

ヴォイトレのトレーニングが、あなたに必要なことの 10 分の 1 になるとしたら、こういうアドバイスも 10 分の 1 になります。10 分の 2 もあれば充分です。あとは年月をキャリアに、練習時間を声の能力に、変えていくというだけなのです。そのセッティングをみるのが、今の私の最大の役割です。10 分の 7、8 はご自身がやる、これは、どの世界も変わりません。

## ○優れた歌唱の条件

この度、この本で以前、私の作った、歌唱ステージ評価表を刷新したので、再び取り上げておきます。（P27 参照）

歌唱なので、歌手以外関係ないように思われますが、役者、声優はもちろん、就活から婚活まで使えるものです。歌手にしか当ては

# sample

まらない項目は○音域別、○音理、○リズム (の一部)、○設定、○展開構成 (の一部)、○伴奏との兼ね合い、○ハーモニー感、くらいではないでしょうか。

毎日3~4ステージ、年2回は80人ほどの160曲を1日で聞いていた頃の、多くのトレーナーなどと分担して審査していた表が、元になっていますから実践的です。今も私はプロの歌を聴いていますが、最初の「○準備」から、最後の「○可能性」まで、瞬時に半分くらい、1フレーズで7割くらい、1コーラスで9割以上は、判断しているつもりです。

皆さんも、独自の解釈で構わないので、これを参考に100項目くらい作り、自分のよいところは○、だめなところは×をつけてみてください。他の人を、いくつか練習台に使うとよいでしょう。もちろん、私やトレーナーと基準が違ってもよいです。基準を設け、それを精選していくことが大切なのです。

基礎の力という切り込みをつけていくことで、気づいていくための、とつてもよい勉強になるのです。プロの方は、私よりも歌えるから、私よりもよい基準も持っているでしょう。しかし、他のプロの持つ基準や、良さを、私ほど根本で把握しているとは限りません。(特に歌い手特有の現象ともいえますが、プロ中のプロであるほど、他人の長所には気付きにくいものです)そこで、私は、異なる視点や解釈を提示します。それを取り入れるのも、参考意見として聞くのも自由です。

もう一つの理由は、声や歌については、他人ものは客観視できても、自分のものについてみる時は、とてもふれやすいからです。私が見ても他のトレーナーが見ても、明らかで、悪くなってきたのを、よくなったと思うようなケースも少なくありません。

その時に私は根拠や判断基準を、きちんと言葉にしなくてはなりません。そういう言葉もトレーナーは、余程勉強しなければ、結果はわかるが伝えきれない。納得させられない。つまり、よいレッスンでなくなります。

相手がアマチュアなら、その真似をして、よい見本と比べさせることも一つのレッスンです。しかし、これで実感するのは中々難しいことです。なぜなら、実感できるくらいなら、修正できているからです。

ですから、本人は判断できないけれど、よいと思うのがいくつかあるから、そのなかからベストを決める、というようなレッスンになりがちです。判断ができないなら多くのケースでは、どれも通用しません。

ただ可能性のあるのを示すことならできることもあります。選曲できない人と同じで、耳の力を磨かなければステージでは難しいでしょう。

しかし、日本のプロは、案外、くせとワンパターンが売りになる人もいます。長く多くの人に通用するためには、そこから、かなりの研究や研鑽が不可欠です。

このリストの項目を1000出せと言われたら、私は10人くらいの歌唱を聴くだけでも出てくると思っていますから、いつかまた挑戦してみます。○の小見出しはあまり気にしないでよいです。項目だけ見る方がチェックしやすいと思います。オーディションなどで、本人に渡りませんが、トレーナーが評価、コメントを書くと、並ぶようなワードですから、頭に入れておくとういと思います。

暗記するくらいに入っていて、初めて言葉というのは作用してきます。悪いところを直せというチェックリストでなく、悪いところは長所といわれるくらいに磨きあげ、むしろよいところ伸ばすことです。たくさんよいところを増やすのではなく、いくつかでよいから褒めていきなさいということです。するとこの、一見、長所、短所リストにあるものが全て、あなたの強みと、無視してよいものになっていくでしょう。

竹内敏晴氏の「人間、この声、命の輝き、衝撃」などを、私は「生命力、立体感」と言っています。今の言葉で言うと、「リアル、3D」でしょうか。あなたがここにいて、その存在感が、オーラを放っているような、その一つの媒介を声にして欲しいのです。そして歌わなくても、声を出せなくても、伝わるならもっとよいと思います。

私もそのようなレッスンを目指していましたが、90年代後半から鋭く感じる人が少なくなり、研究所はそういう人の集うところから、そういう人を育てるところに代わっていきました。もちろん他人のせいではありません。私の限界、あるいは落ち度があったからでしょう。

## ○多様性のなかでの声

沈黙でも伝わるだけのものがあるから、声を出したとき、輝くのです。

とはいえ、まずは声そのものを輝かせていく、あるいは、それを結果として、手に入れていくレッスンからです。どこの国にも民族にもある魅力的な声は、かつて日本にも満ち溢れていたのに、ここで急速に失われているように感じます。

ヴォイトレというのがブームになってきたのはよいことだと思います。声は努力次第で、誰でも入手できるツールの一つです。声を出したり、使ったりするのが苦手な日本人になっていくほどに、その価値は高まっていきます。

私たち日本人は、他国に対する劣等感を、辛抱強く努力して、克服してきた民族です。それが一人前の大人としての、一個人としての表現の力として獲得するのではなく、カラオケや、初音ミクのような、ブレイクスルー(ハイテク化)で超えていくだけであってはならないと思います。そういう発展の方向があるのは良いのですが、そこは中心であるべきではないということです。

声は、人と人が触れ合っていくところに生まれてきた、大切なものです。直接的なスキンシップよりも、多くの場合に、空気を振動させて相手と触れあいます。それは命の架け橋です。大震災であっても、電話一本の会話が欠けがいのないものでした。

いつか、声力で劣る日本ゆえに、こういった研鑽、努力を重ねて、世界に冠たる声力を、多くの人が手に入れることを信じたいと思います。

そのためにも、正しいトレーナーとか、正しいヴォイトレの方法といった、うわべの違いに囚われず、きちんと本質を踏まえて、トレーニングを続けてくれるように整えていくことです。

時間はかかります。でもこれまで時間をかけてこなかったなら、当たり前のことです。時間をかけましょう。いつも離れず身につけている体ですから、楽器ほど大変ではありません。ただ、誰もがもっているゆえに表現のレベルまで身につけるのが大変です。

声を、どのようにイメージして使っていくか、ということに敏感になることです。レッスンは、その気づきに材料を与える場にすぎません。あるいは、この、すでに身につけているのに、身につけていないような、正体の分りにくいものを、明快にしておくために、レッスンを使っていくとよいと存じます。

声で、全てのものごとがよくなるわけではありませんが、何かうまくいかないときに、声がよくないことは、とても多いのです。

歌うとき、せりふを言うとき、毎日声は使っています。その声はレッスンだけで変わるわけではありません。日々は精進、モチベーションを下げないようにしましょう。声の場合、基準が曖昧になりやすいのです。つかみどころがなくなると、やる気も失せますから、レッスンをペースメーカーにして、日々挑戦し続けて下さい。死ぬ直前までよい声が出たら、嬉しいと思いませんか。なら使い続けることです。心身が健康であってこそ、声がよくよくなっていくのですから。

福島英のレッスン録アーカイブ	NAK147 (2)
過去のレッスンですが、初掲載のものです	120822 W2

### ○必要性

最近思うのは、歌がそれだけで必要とされているわけではないこと。だから、ますます歌ってしまったらいけないというのは感じます。声楽も昔の名演奏を、1960年代に日本にきたオペラ歌手から見て比べています。歌っているけれども歌ではない輝きのほうが大きい。声のよさでいうと今の人でもいい。でもひきつけられない。ひきつけられるというのは、ラジオ、テレビも白黒で音声も悪いから却ってよかったというのもあるのでしょうか。ときに違う次元で、人がひきつけざるをえないものが出ています。

昔だからあったとかそういう人だからということではない。あなたでも歌を生業にしている人も誰でも持っている。

そこを全面的に出さないような歌の構成がとられていることが多くなりました。それをこなしてしまおうとか、受けをとろうとか思うのはかまわない。けれど、歌の時間内において、真摯に向かっているかということではないと思います。

ここではあまり形の見える歌はめざしません。ほとんどの歌は形だけで、出ている声のみです。若いときはしかたないと思います。専門の人でも、声だけに集中して、それはわからなくなるのです。一生懸命やっているのだから聴けるのです。

オールディーズということであれば、その部分でまだ輝いているものがあります。それを今の若い人が聞いて、心にしみたり歌だとわかるようなところはあるので、古い新しいということではないのです。

### ○イメージと線

イメージでとったときに自分の体や声が一致しないというときに、ピッチが乱れたり声引きずられたり、もたれてしまったりする。テンションを高くということではなく、声の扱い方を考えていかなければいけません。

他の人の曲を歌っていくときは、それをうまく歌うこととオリジナリティとの兼ね合いですね。自分にしかないものをその曲でいうときに、相手の歌い手のレベルが高いと、そこに巻き込まれて形をとってしまう。それはわるいことではないのです。

本質的なところで解釈していくと、間がなくとも似てくるわけです。その歌のメロディのよさは同じように感じるでしょう。その動きに関して共通の線があって、自分も出してみたら、同じようになったというのはいいのです。ただし、聞いているうちにそのままとってしまったというのはいけません。

根本的にその線をとったのなら、最後にこうなるだろうという線には簡単にはいきません。その人自身の呼吸や歌だからです。それなしに1曲仕上げてしまうと、説得力がなくなり、ひとつの作品というわけにはいかなくなるのでしょうか。

でも日本の場合はそういうものでも評価をされてしまう。それが歌うということだったり、それがうまいということになるので、難しい。

それをどう歌えばいいのかというのは、見本として見せられるのです。けれども、見本のようになってしまうからダメだということです。自分をぶつけてこないとしかたがないわけです。ありのまま、自分の音楽のところを豊かにして、それをある時期に切りとって問い、自分の中で問うていくということになりますね。

### ○他に学ぶ

他人を見るのはいいことです。声楽の先生で30分のレッスンでも1時間前にこさせて、前にレッスンをやっている人を見て、そこから学べばというレッスン形態をとる人もいます。2人きて、半分ずつ、レッスンしてくれませんかというようになってしまうと、片方にほめて、片方をおとすということは、やりにくくなってしまいます。同じようなかたちで評価するとよくわからなくなってきます。レッスンでどれがよかったということで決まるのではない。

オールディーズにはいろいろな曲があって、それが自分の声の線と一致しているかどうかということでは、その呼吸が声をどこまで運んでいるかということです。自分のビデオを見たときに、歌ってしまっていないだろうか、あるいは、ここは借りていないか。借りるのはいいですよ、できないところは借りてしまえばいいわけです。ただ借りただけ、自分が返さなくてはということです。

この曲を歌い続けなさいというわけではありません。そこできちんと区分けをしておけい。これは借りたことだからいずれ返さなければいけません、ここは短いけれども自分でつくったもの。きちんと貯金しておかなければいけません。当然、音が狂ったとかピッチが狂ったというのは、なぜこうなのだろうと、声が大きく出たりしたがために狂ったというのなら、それはそれでいい。バランスを整えようと思ってしまうと、またおかしくなってしまう。喉声にもひっかかってきます。

### ○トータルでみる

歌の場合、後ろに重点がおかれてしまいやすい。

最初のほうは練習してくるから、1番の歌詞ではよい。だんだん調子に粗が見えリカバーできなくなって、テンションが下がって、もたれたりすると、飽きてしまうようになります。

1コーラスは歌えても、2コーラス3コーラス目と、厳しく見てみると、ここで何回もやってきましたが、2,3番はプロでも相当レベルが落ちますね。ヒット曲はいいが、それ以外の曲はなかなか歌えないというのと同じです。

外国人では、最後で持っているし安定していますね。同じように2番ではみ出すようなことをやっても3番で締めている。それが1曲で歌うということだと思います。

皆さんの中でも、どこまで歌えているのか、どこまでが許される、どこまでそれを人前に出す、ということは、どれだけ自由になっているという見方をすればいい。己の行きたいところに行きたいわけです。あとは解釈や創造を人が予期せぬようにできるかだと思います。

### ○はまる

詩をつくるのは、いい勉強かもしれない。そこで同じことばを2回繰り返したらいいか、繰り返さないほうがいいのか、前にもってきた言葉を持ってきたほうがいいのか、やめたほうがいいのか、悩ましましょう。曲に入れてみないと決まらない。そういうあたり前のことがわかる。

詞は曲がついているのだから、たたみかけたらいいのかとか、英語のような感覚で入れたらいいのかというのは、メロディを入れないと決まりようがない。その音や歌はなしにして、詩の世界が成り立っていない。

正直にいうと、そういうふうに出てきたから、そういう詞なんだなというだけ、どうもこの詞はというのは多くなってきた。

今の世界を歌うのに、それを歌おうと思って歌ってしまうとよくない、そこが難しい。

世界中のアーティストも今の時代のことを、いろいろな事に関心をしめしアピールしたり計算も働く。心からそう思っているかもしれない。どういう状況におかれていようが、作品としての独自性のみ

# sample

る。すごいと伝わってくる当人が、ヒットしそうとつくっていると、か、どうでもよくて、作品としての真実味があれがいい。

それでも、ある意味で、怒りや暴力性がなくなってくると、歌は厳しいと感じます。怒りまくって生きるというのは、ある。ある歌い手が、あるときに、ライブの帰りに怒りがなくなると、歌をやめてしまった。それは彼にとって歌う動機であったのでしょうか。そういうものが素直に出ている場合は伝わる。怒りがベースだからといって、怒って歌うわけではないですね。あたたかい歌、ほんわりした歌も歌う。

そういうものがないと、鋭い切り込みとか余韻とか、歌の構成や感覚の鋭さみたいなものが欠ける。

よく地球とか環境とか歌っている歌い手がありますが、そのテーマのために歌っているようなのは、今一つです。この前、選挙で歌をつけた人がいますが、あれと似たようなものになってしまう。それならプロレスの入場ソングのほうがリアル感がある。

おかしなのは、テーマパークや企業のパビリオンのです。ゆるいキャラクターが出てくる。有名な人が書いて、お客さんが皆いい人ということで、そえられる。校歌と同じですね。のびのび育つというようなことを書く。そこで刺激的なことは使われない。何か全体的に歌がはまってしまっているような感じがします。

## ○感じる

わずか一部分でいいので、感じる、それがいいのか、そこに違和感を感じたとしたら、それは何なのか、他の人は評価しても、自分はそうは感じないのかもしれない。そこはわかりません。

昔から後ろで見ていた。私は基準というのは、いつも考えています。そこですぐしゃべらなければいけなかった。他のトレーナー2、3人と見て課題曲をやると同じ曲を80曲以上、聞かなければいけなかった。

それでわかってきたことはたくさんあります。オーディションでも同じ曲を聴いたらわかります。こちらのほうから歩み寄って、聞いてやろうというふうにはならない。飽き飽きしている状況において、光を放ってくるものは何かということです。

それは、アマチュアのなかでは歌だけではなくて、歌の中に見え隠れする個人の事情ですが、それゆえ、何を問うかということになれればいいと思うのです。

しかし、そうして音楽、殊に歌が甘やかされてきたのは問われないところですね。

年に2回、100人くらいが出るイベントをやっていたのです。朝から晩まで、ベテランもあわせて、100組みると、大して面白いものはない。その中で面白かったというのが、選ばれるのです。今はあまりそういう機会はないでしょう。

昼から夜までいて、心身が疲れてくるから、その中で何かか起きる歌、聴きたいと思う歌い手というのは、まれな感覚と歌唱力をもつ。アマチュアからプロになるときの必要なものは、取捨選択、吟味する力、捨て切る力です。これは小説家でも画家でも、彫刻をつくる人も同じです。いらないところをつけないということです。要は冗長にしないということです。

## ○組み合わせ

そのためには、たくさんのパターンを入れておかなければいけない。自分ひとりで作る歌はない。いろいろな歌の組み合わせだったり、表現の組み合わせ、それを豊富に持っているということが、強さですね。たくさんの歌い手のいろいろなフレーズや持ち味、曲を覚えているということ、資質的なことに、量的なことも入るのです。

問題は、その組み合わせ、相撲みたいに、とり組みです。大体は、こういうものの組み合わせだとわかってしまいかたちでしか出て

こない。違うものをそこに取り出せたり、あるいはダメというものを見通して先に持っていけるかということ。

曲の組み合わせというのもそのためです。18曲くらい与えて、その中で3曲選ばせるわけです。3曲といっても3つのフレーズを選べるかです。

皆で出し合ったときに、これは使えるという判断をどのレベルでできるか。最初は、班のメンバーでできていたのに、だんだんトレーナーにしかできなくなって、そのうち逆に、トレーナーはできないというのを皆が選ぶようになって、結局、崩れてしまうものです。素人は目立つところとか格好いいところとか、自分が好きなのところを選んでしまいます。自分の才能をきちんと見ていないわけですね。そうでないところを引き立つように自分でできるか。

最終的にその経緯をみるとわかるのです。よかったもの、班の中でとりえが、皆でやっていくうちになくなっていく。「あれはどうした」「あれはやめました」そうしたら形だけにしかならない。それでは文化祭と同じです。とても日本人らしいプロセスです。

自分たちがやりたいことだけで、客のことを考えていない。客は優れたものだけを見たいのです。くだらないものはいらぬ。優れていないものは一切出さないこと。そういう舞台の出し方をしないかぎり、生き残っていけないわけですね。その厳しさがなくなってしまうと全てが難しい。

経験として積んでいく一方、本当に自分の使えるものを見つけていく。使えるものをストックしていき、使えないものは捨てていかなければいけない。捨てても生きてくるものがあります。来年、再来年に生きてくるものもある。

歌1曲といってもそういうものが全部入っています。1曲の中で選択ができてくれば、そこからです。

## ○重ねる

単純なことといえば、「ハイ」を100回言ってみましょうと。10回でもいい、その中の一番いいのがわかれば、それだけを取り出して、それをやりましょうと。それを3ステップくらい上に重ねられたらプロです、何事も同じなのです。

映画を作る人も役者も同じです。テレビも、コメントひとつで決まるのです。いろいろなタイミングをはかって、そのタイミングにコメントが一致したときだけ、危ないのを綱渡り的にできるときが最高、でもあるレベルから、そういうものを外さなくなってくる。毎度ぼしゃっていたら、世の中から消えています。

業界は厳しい。私も、そこに神経を使いたくないですが、勤と勤のなかで、一言を言うために、20から30くらいのものは持って、ネタとしては100くらいはもって、それでタイミングがこなかったら、その日はストップです。でもひとつは言っておかないと、出た意味がなくなってくる。そういう中で成り立っていくわけですね。

## ○我

歌い手も同じです。役者やタレントと比べると、自分のペースを持てるころはいいころですね。でもそういうことはあまり活かしていない。決まったテンポ、このキー、それで歌えるということばかりやっている。もったいないです。

少なくともヴォーカルは誰にも左右されないで、一番、我を出せる。役者や声優だったら、まわりにあわせる。まわりの呼吸、まわりがぼしゃったらそれをフォローしたり、いろいろな人と呼吸を成り立たせなければいけない。

ヴォーカルは真摯に、まっすぐ進める。トレーナーにも気をつかわなくてもいい。でも客と合わせるわけですね。うまい下手ではなくて、何が心に残るかということはどう問えるかということです。声もフレーズもリズムも武器になるものをきちんと集めて、それをさら

# sample

に磨きます。曲を使って、試してみること、組み立てていくということだと思います。

こういうのを先生が、問われる前に教えてしまうから、生徒は育たなくて、言われたとおりにやっているということになってしまう。楽器を聴くと、一流のものは、すごい創造性や工夫にあふれているということがわかってきます。

急ぐ必要はないのです。いいといわれているものには確かにいいところがたくさんある。それが根本的に共通しているというところでみていけば、勉強することがなくなることはないと思います。

## ○是正

一般のステージ、相手が一般のお客さんになればなるほど、あまりに崩れたところは見せないという切り分けは必要ですね。

私のレッスンでは、いいところが一箇所出れば9個は壊れていい、ぐちゃぐちゃでもいいという場です。普通はその1個が出ようが出まいが、9個が崩れてしまったら、どうしようもなくなる。

その場で、それを是正する感覚、向こうのほうから自分を見てみて正します。表情とか身振り手振りを含めて正していく。これはある時期仕込みとしてやっていく必要があると思います。これは次の脱皮のためです。

3年くらい経ってきたときに内面から出てくるものだけということでは、なかなかチェックが難しい。

## ○宝物

日本にも優れた人たちがいるのに、曲や詞と、つくっていく世界がぴたっと決まったというような、スポーツの世界で見るとような快感がどうも得られがたいのです。歌っても、同じ曲、しかも何曲もあるからというようなゆるみみたいなものがある。

昔は1曲を歌うために、苦労して、そこに怨念みたいなものが入って、目が離せないなみたいなものが多かったのです。豊かになって、いい面でも悪い面でもある気がします。

とにかく、自分の体で自分の声で出したものというのは、人はどうあれ、自分にとっては宝物です。宝物ではなくては人様に与えるというのはおこがましいことです。

細かく見ていければいい。ある意味では突き放してみてもいい。それから場に応じて演じるような力をつけていければいい。そのためにもっと入れていかなければいけない。ただ聞くだけではなくて、そこにいろいろな接点をつける。

本当に優れたものが手に入るようになりました。それは今の日本の恵まれたところだと思います。お金をそんなにかげずに世界中のものを身近に手に入れられる環境におかれているわけです。それで何かでこなければおどろきです。あまり振り回されずにやっていければいい。問題は意志です。

歌 唱論  
アカペラの意味  
リズムの練習法  
構成、展開  
フレーズ、直線→曲線  
にぎるとはなす  
ひきつけと押し  
音色とフレーズ  
解釈と創造  
器  
二重性  
つなぎ  
1行+1行  
シンクロと相似

研究所のトレーナー共通Q&A	Vol. 030
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の姿勢とは	

A. よい姿勢とは、体のどこにも力が入らなくてリラックスできている状態に出来ていることが一番大切です。悪い姿勢は立って体を支える為に筋肉が使われ、声を出すための筋肉が自由に出来ないことを意味する、といっても過言ではありません。よく猫背になるのはいけないと思って体を反りすぎている人を見かけますが、それも正しくありません。特に上半身の胸から上が完全にリラックスする姿勢をとることで初めて、深い呼吸、深い声を作る準備ができるのです。(b v)

A. 姿勢で大事なものは、腰を安定させることです。腰は、歌唱の際の筋肉の運動のベースとなります。ここが安定していないと、安定した歌唱に悪い影響が出てきます。歌っている時にどんな格好になっても、腰は絶対に不安定になってはいけません。まず普通に立ってみましょう。足の開きは自分が立っていて一番楽な位置にします。

よく「肩幅」とか言いますが、それは開きすぎです。足がくっついていても自分が楽ならそれがよいでしょう。腰が安定しやすい立ち方であればよいのです。

次におしりの位置です。これが腰を安定させるのに一番重要です。この臀筋が腰の支えに重要な役割を果たしています。

上半身は、とにかくリラックスさせます。特に肩や胸に力が入らないようにしましょう。上半身に力が入ると、発声に関わる筋肉まで力が入ってしまい、思うように動かせなくなりますよ。お腹の上に胸部が乗っている感覚を身につけるようにしましょう。

歌うときは、下半身でしっかり支えて、上半身をリラックスさせる、と覚えておきましょう。(b v)

A. 骨盤のゆがみが出る悪い座り方は、よく女性の方がやっている足をハの字にしてペタンとする座り方です。これを続けていると、骨盤が開いた状態になってしまいます。

そして成長期には、骨盤の形成時期なので四角い骨盤になってしまいます。ちなみに女性の骨盤はハート型といわれています。この四角い骨盤の原因は女の子座り以外に運動不足から来る筋力低下も要因といわれています。

もう一つの骨盤のゆがみが出る悪い座り方は、横座りです。これをするクセがある人は、骨盤のゆがみが出ます。どうしても横座りがしたい人は左右交互に横座りしましょう。

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。	
	121031

やり方と先生  
くみたく  
強化と調整  
話とメンタル  
中島みゆきの直線  
ことばのシンプル化  
がなま／んがま

# sample

骨盤のゆがみがでない正しい座り方は、実は正座です。背筋も伸びるし、腰に最も負担のかからない座り方が正座なのです。意外に知られてないことですが、立っているより椅子に腰掛けている方が腰に負担がかかります。なんと立っている時の1.5倍も腰に負担がかかってしまうのです。その点、正座をしていけば、立っている時とあまり変わらない腰への負担ですみます。しかし正座にも欠点があります。それは膝に負担がかかってしまうことです。ひざの悪い人は正座をするのは控えた方がいいです。それでも正座の練習をどうしてもしたいという人はお風呂やプールの中で練習してください。浮力が働いて正座をしてもそれほど膝に負担がきません。(b v)

A. 基本的には胸を高く保ちお腹は引っ込めた状態です。感覚がわかり辛い人は壁を背に真っ直ぐ立ち腰の後ろに握りこぶし一つ入るくらいの空間を作って後頭部、肩は壁に背もたれた状態をつくりましょう。これが見た目にも美しい立ちかたです。声を出したり歌っていると疲れてきたり感情に走ってしまいがちになります。そのようなときにこのフォームは崩れがちになるので気をつけて下さい。

その他の注意事項としてはアゴが前に出ずひいた状態であることも大切な要因の一つでしょう。どんなにフォームが綺麗でもアゴが出てしまっただけでは見た目にも悪いですしアゴが力む要因にもなります気をつけてください。(b z)

A. こういう風に歌いたい、こんな声で歌いたい、という、理想があって、初めて、ヴォイストレーニングの必要性が発生してくるようになります。今、いろんな優れた、機器が発達していたり、日本人でも外国人のような恵まれた体格の人が多くなって、歌唱のテクニックや、声量、声域に優れた人が多くなっています。だからかもしれませんが、大切な「表現する」ということよりも、声の大きいこと、高い音が出ることが一番大事なことのような風潮があるように思います。なによりも大事なことは、「イメージすること」です。たとえ、現段階で、出せない声であっても、常にイメージして練習することが大事です。また、声だけでなく、自分が歌いたい場所(広いところ)で歌っているイメージを浮かべながら歌うと、とても、よいと思います。この人の、こういう声で歌いたい、という思いがあれば、その人の歌い方を真似しようとするのもいいと思います。続けていくと、時に落ち込むこともあり、イメージがつかないときもあるかもしれません。歌は、いいテンションで、いいイメージを持って歌うことが大事ですから、そういうときは、いい映画をみたり、おいしいものを食べたりと、歌とまったく違うところから、元気をもらうことが先決です。高い声で、大きな声、ということが、理想の声であれば、それに近づくよう精進していけばよいのです。それは、技術が先行しているのではなく、あくまで、表現するための手段なのです。(# 9)

A. 一概に正しい姿勢というのはありませんが、余計な力が入っておらず、声を出す為に効率的な筋肉を使っていると「正しい姿勢」は決して、首が前に出たり、猫背であったり、やたら前傾姿勢だったり、反っていたりすることはなくいわゆる「姿勢のよい状態」が理想に近いように感じます。

ただし、まっすぐに立ってという、ほとんどの生徒さんがややそった状態で胸も張りすぎるので、子どもの頃に言われたびっと立った起立！というところからやや緩めた状態がよいでしょう。

胸を張った状態では、どうしても息が浅くなってしまいますので、胸をほんの少し緩め、腕の位置も斜め後ろではなく、横、もしくは僅かに猫背気味に前になると息が入ってきやすいことが分かるでしょう。最初のうちは、なかなか自分の体の状態についての判断が難しいと思いますので鏡を見たり、ビデオを撮るなど、客観的に自分を観察してみましょう。(# 10)

A. よく見られるのが骨盤が妙に後ろに傾いている方で、やせているのに、おなかだけが前にぽんと出ているように見えます。これは腹筋背筋の不足から起こる症状のようですが、この状態だと上半身をうまく支えられませんか、腹式呼吸もできていない、もしくは効率的ではない状態です。

最近では骨盤矯正クッションのようなものも安く手に入りますから、骨盤の正しい状態も探ってみましょう。

また、猫背で脇が落ちてしまっている方もよく見ます。これも筋力不足が要因ですが、脇がおちてしまっている状態(肘が内側を向いていて、ぺたっと脇についている。こうもりのような角度になっている)だと、肋骨の広がりや妨げてしまい呼吸に支障が出ますし、見栄えもよくありません。

脇に卵一つずつ挟める程度にスペースを保ち、ひじは軽く外向きにする、肩甲骨も広がり、見栄えもよく呼吸にも有効です。そのとき肩があがらないように注意してください。やたらとよい姿勢を追求すると突っ張ったような感じになってしまいますが、歌に有益な姿勢を探ることは非常によい効果を得られます。決して緊張感のない身体に優しい状態が一番理想的です。(# 11)

A. よくない姿勢になっているときは、見た目にも美しくないです。よくあるのが猫背です。他にも、猫背ではないけど首だけ前に出たり、腰が前に出たまま横から見るとS字になってしまっているような姿勢です。これらは背骨が曲がってしまっているため筋肉がよくないつき方をし、腰痛や肩こりなどを引き起こし当然声を出す楽器としてはよくない状態です。気がついていなくても自分では気づいていなかったりもするので全身を鏡でチェックして、自分がそうならないかをみてもよいでしょう。

よい姿勢というのは上記の状態でない姿勢をいいます。つまり、よいというよりは、悪い部分が無い、と言う感じで捉えたほうがよいと思います。正しい姿勢を手に入れるにはよくないと思う部分を排除していくことで到達できるものだと思います。(b 11)

A. 姿勢はとても大事です。皆さん、『いい姿勢』というと背筋をピンと張って、胸を反り返らせ、喉元も緊張させます。それは見た目にはいいのですが、実際それで声を出したり、ちょっと動いてみると違和感が生まれると思います。

『いい姿勢』とは、芯のある筋肉の緩んだ状態と考えてほしいです。もちろん、声を出すのに必要な腹背筋や首、後頭部の筋肉を駆使はします。しかし、それらは必要に応じて使うのであって、基本的には全身緩んでいるほうがよいと考えてほしいのです。

しかし一方で、『身体の芯』がほしいのです。これは、感覚的なことなので説明が難しいのですが、骨盤～背骨～首筋～つむじと真上に一本筋が通ったものを柔らかく筋肉で支えるとイメージするといいでしょ。決して筋肉で固めてはいけません。

また、足の重心は内足に集まるよう意識するといいでしょ。一般には両足踝下に重心の中心が加重されるといわれてます。

よって、歩くときも、踵～土踏まず～親指、と重心が移動していくといわれてます。そして、緩んだ上半身の重みが骨盤に集まりその加重がダイレクトに足の裏に伝わるといわれてます。心と身体は一体とされています。いい身体の状態こそ、いい声、いい演技につながります。リラックスした『芯のある身体の状態』こそが、いい集中力を発揮するパフォーマンスに必要な要素として必要です。(b 12)

A. 声は誰もが持っている自分だけのオリジナルの楽器です。そして、毎日自然に使っている「声」を自分だけの音色に磨き上げるのがボイストレーニングです。

声はとても繊細な楽器です。体の中にありますから、どんな楽器をしているか肉眼で確かめることはできません。

# sample

声帯は粘膜でできています。その粘膜を無理なく使うには体の筋肉が必要です。ですからスポーツと同じように、ストレッチをして体を温めほぐすことが必要です。

体をつかって楽な呼吸で声を出すことをトレーナーはみなさんに伝えるでしょう。このとき、自分が普段出している（歌っている）声と違うなあ、ともし思ったとしても、トレーナーを信じて言われたとおりに発声しましょう。

自分の耳で聴いている声と、人が聴いている声は違って聞こえます。よく、録音した声自分じゃないみたい、と思うことがありますね。それと同じです。（#A）

A. まず自分自身の声を安定させ、自由自在にコントロールし、様々な表現を「歌唱で」用いることができるように「ヴォイストレーニング」を行なう・・・と考えて頂ければと思います。歌に限ったことではありませんが、何事も基礎・土台がしっかりと作られているからこそ、その先にある進化・発展に繋げていけるのです。ヴォイストレーニングを継続的に行うことで、自分の声を守り（※正確なトレーニングは自分の声を守り、またよい状態を長く維持させます。）育てることが、歌唱の可能性を大きく広げ、色々なアプローチができると思って取り組んで頂きたいです。（#ψ）

A. 歌う時の姿勢はどうしていますか。歌う時、猫背になっている人を見ることがあります。猫背になっていると、声も飛びません。また、胸を反りすぎるのも腹筋が使えなくなりますので、よくありません。歌うフォームは声を左右します。

まず、鏡で横から自分の姿勢を見てみましょう。肩が前にでていませんか。腰がくぼみすぎて腰から上が反って、お尻が出すぎていませんか。骨盤が前にでていませんか。もし、常にそのような姿勢だったら、その姿勢のまま筋肉が形成されていますので、よい姿勢をとったとき、苦しかったり、違和感を感じるでしょう。しばらくたって、よい姿勢をキープする筋肉ができれば、いつのまにか違和感もなく、よい姿勢でいられるようになります。

では、よい姿勢はどうすればできるでしょう。壁などに背中をつけて立ちます。そのとき、かかとを壁につけてください。そして、腰と壁にあるスキマを、腰を少し押し出すような感じでうめめます。このとき、かかとや、上半身が壁から離れないようにきをつけてください（少し上半身を上に引っ張るような感じがあってよいです）。そして、少しだけアゴを引けば綺麗な姿勢になります。いきなりやると、筋肉が育ってないので腰が痛くなることがあります。毎日少しずつやって、習慣づけましょう。（#§）

A. 体のチェックについて、いくつかのチェックポイントを示します。

## 1. 肩

左右の肩の高さを比べ、傾いていないか □肩の線 まっすぐか 両手をたらしたら、手の甲が前を向いてないで、体の両外側に向いているか □肩が内巻きでないか

## 2. 首と背筋

背筋がまっすぐか、壁に背をつけて、腕を左右に伸ばし、頭と腕の両方が壁につくか（胸椎、猫背や平背のチェック）

腰が、壁との間でぶし1つ分で □頭がつく □腕がつく □腰と1つ分あく

## 3. 骨盤

左右の骨盤の高さを比べ傾いていないか

おへそが中心にきているか（骨盤のねじれ）

すわって左右に体を倒してみるとどちらも同じように（振り子のよう）にゆらせるか □背骨側弯でないか

すわって左右にねじって同じようにひねれるか □脊椎がねじれていないか

## 4. 脚

ひざの内側に指2本以下 □O脚でないか □X脚でないか

ひざはつけるが左右の足のくるぶしの間あくか

ペンをふむと足裏が痛いとかふられないとかでないか

## 5. 膝

膝は、まっすぐ前に向いていて爪先は斜め外側を向いていないか

□膝下がねじれていないか

## 6. 重心

足の両外側をうかせて立てるか □外重心でないか（F）

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

サイト、メルマガ、本の読者と講演会参加者、通信レッスン生などの、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。これは、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まるとは限りません。参考までにとどめてください。この利用によって生じたいかなる事象にも責任はとりかねます。

・(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試してみてください。

・Qの前のNOは次のジャンルを表します。O. トレーナー共通のQ（追加分）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

7Q. 声の響きはどのような感覚で考えた方がいいでしょうか。

A. 皆さんは、スピーカーから出てくる歌手の声を真似しようと思うと思います。しかし、録音した声と実際にマイクを通さずに歌手の声には大きなギャップがあります。よい歌手ほど、狭い部屋で聴くとその声に物足りなさを感じるということはあります。大音量を想像していたが、あまり大きな声を出している印象がない、とでも言うと思います。しかし、本当によい声とは、近くで聞いても心地がよい声です。空間を満たしている声は、小さい声でも大きい声でも常に耳元にそっと置かれているような心地よさを感じます。

例えると、ハンドベルやお寺の鐘の音のように声の響きを感じると考えるとよいかもしれません。筋肉によってとても頑丈に作られたものを想像しない方が懸命です。それが、本当の響き、だと思えます。（b▽）

7Q. 音の高さや響きとの関係を教えてください。

A. 音楽に限らず、楽器演奏というものは耳の問題がついて回ります。ある程度、声が出るようになり、息もコントロールできても実際に演奏会でホールなどで歌うとうまく行かない、とか録音を聞くと聞いたような声になっていないとことがあります。（特に録音を聞く・・・と言うことは色々問題があります。）

一つは、響きと音高の問題があります。例えば、ピアノ伴奏で歌う場合、単純にやればピアノに対して自分の歌の音程を取るわけですが、しかし、問題はこれをそのまま声に素直に反映させてしまうことにあります。往々にしてこのとおりにやると、声のポジションは低めに取られることが多いのです。

# sample

声の響きの伸びが悪く、近鳴りのする声になってしまいがちです。そして、このことは声帯に負担をかけることとなります。が、いして、歌を歌うとすぐに声が疲れたり、がさがさするような方はこのことを考えて見て下さい。それでも、マイクで歌う場合は、それほど力まなくてもPAの力でホールに響きますからどうにかになりますが、マイクを使わないと大ホールに行った場合負担が大きくとても、声が持ちません。

たとえば、ピアノの前奏があって声を出す場合は、自分が感じた音の一番上を狙って声をそこに息と共に乗せていくように出して見て下さい。息と共にというのは、息漏れを使ってと言う意味ではなく、腹筋を少し使って、声のアタックの時に息が登ることに声の響きに乗せて出すという意味です。これをやると、ピアノの音程が少し低めに感じられますが、それでちょうどよくらいに思えてよいと思います。間違った解釈として、音を上げると言う誤解です。音は上げません。あくまで、声を出す際の息と声の方向だと思って下さい。結果として、ピアノの音高感よりも少し上を行くような感じで行けると、声に伸びが出ていることが感じられますし、その分、喉に負担をかけなくても歌えることが分かるはずです。(b v)

11Q. どうして作爲的に声を鳴らしてはいけないのでしょうか。

A. 声を絶対に、鳴らそうとしてはいけません。鳴らそうとして出した声は、狭い部屋の空間ではいいように感じるかもしれませんが、大ホールでは、自分の声は何も出ていない感覚になっていきます。ホールの箱が大きければ大きいほどです。声を鳴らそうとすると、音楽的な表現としては一つのことしかできなくなります。怒りっぽい声です。柔らかい音色は皆無になるはずで、ちなみにも、オペラでは、声の大ききだけの歌手は全く評価されません。評価するのは、一部の素人耳を持った聴衆だけでしょう。わたしたちは、何のために歌っているのかを、根本的に考えましょう。人を感動させる為、人を豊かな気持ちにさせる為、人に喜びを与えるために、歌を歌うのです。以上の理由で、声を鳴らしてはいけません。(b v)

11Q. 声をよい声にして成功するためには、どうしたらいいのでしょうか。

A. 声を仕事にしたいと思う人は、自分の名声のために、よい声といわれたい、よくよい声と言われるのでそれを利用して楽に生活がしたい、という考えで取り組めば必ず失敗するでしょう。それは、聴いてくれる人が心地よい気分を感じてもらうため、「人の為」という考えがないと、声の成長は絶対にありえないということです。なぜかという、耳というものは、自分と他人とでは存在している場所が違うからということも関係します。自分がよい声と思われたために声を出す人は、必ず自分でもよい声に酔いしれたいという心理が働くはずで、口よりも後ろにある耳に向かってよいと感じる声を出そうとする意識は、外にはなかなか向かないでしょう。そう、人の耳は、自分の外にあるのです。灯台下暗しという言葉があります。遠くから照らされているような光は、灯台の下はあまり明るくないのです。(b v)

11Q. 発声練習だけやっても、声はよくなりませんか。

A. たいていの指導の現場で履き違えられていると思うのですが、そもそも発声理論を舞台から切り離れた現場は、百害あって一利なしだと思います。これはもちろん発声よりも表現や演技が重要、というものとも違います。たとえばレガートにしるジラーレにしるその概念はすでに舞台でことばを聴衆に伝える(朗読する)段階で含まれています。ア母音のヴォカリーズだけだったとしても、オペラ歌手は、そのフレーズに美しく、詩的な表情を与えねばならないのですが、

それを伝える指導現場は、ほんとうにごく少数しか出あわないものかもしれません。たとえアアアアなどの単純なヴォカリーズで終わったとしてもです。(b v)

11Q. よい声の感覚とは、どのようなものでしょう。

A. よい声の感覚について、よいたとえがあります。よい意味での金属音です。ハンドベルの音、お寺の鐘の音、などの音ですね。金属の表面が振動し続けることによって、余韻の音がずっと遠くまで聞こえます。大きい音でも小さい音でもです。声帯も振動して音を出しています。声帯の周りの筋肉が柔らかければ柔らかいほど、声帯は何者にも邪魔されずによい振動を繰り返すものです。そういった意味で、リラックスというのはとても大切なことです。喉の周辺は、軟体動物のように感じるくらい力を脱力させられるといいですね。それから、口周辺、舌も、力を抜く必要があります。力まないように、リラックスできていけば、円滑な運動ができると思います。滑舌は、このリラックス度が高いほど、円滑にいくでしょう。よい声を、がちゃとした体の中に押し付けられているようなものと考えず、何もしないことによって自然と共鳴することを考えてみてください。(b v)

4Q. 高音域で言葉がわかるためにはどうしたらよいですか？

A. まずは母音を正確に歌う訓練から始めていかなければいけないと思います。特に日本人のレツジャーロと呼ばれる声の方たちは声が薄い人が多いので深さも同時に勉強していかなければいけないことを再確認する上でも発音の問題と向き合うのはよいことだと思います。

日本人のレツジャーロなら東京音大教授の釜洞裕子先生などの日本語はとても美しいです。もともとドイツリートの名歌手でもありますがその日本語の美しさはぬきんでています。若手では森麻紀さんも素晴らしい日本語を聞かせてくれます。

もう少し太くなると二期会の山口道子先生なども高音域での美しい日本語の発音を聞かせてくださる名歌手だと思います。すべて開けて歌ってしまうソプラノが多いなか深いポジションでの母音をキープできるその技術はとても勉強になります。

まずは発音の前に発声の母音の技術に目を向けてみましょう。

(b Σ)

4Q. 語感の違いと発声について教えてください。

A. ベルカント唱法についてのことを書いたサイトを見る機会がありました。その中にはイタリア物の作品とドイツ物の作品を同時に勉強してはいけません。という記述がありました。言いたいことは大変わかりますし、そうできればありがたいのですが、現在の日本においてそれはとても難しいことかもしれません。

第九(ドイツ語)、メサイア(英語)はもちろんのこと有名な作品をやろうと思ったときには様々な国の言葉を扱えなければいけません。

例えばカルメンはフランス語です。夕鶴は日本語です。夕鶴は子音の多い日本語ですからドイツ語に近いと言ってもいいかもしれませんが、イタリア作品だけで食べていこうと思ったらイタリアの劇場で一生過ごす覚悟と実力がなければ難しいでしょう。

しかしミラノスカラ座でもワーグナー(ドイツ語)を上演する時代になってきています。発声の力がすべてに応用できなければいけないという面では過去の歌手よりもより多様性を求められる時代になっているのかもしれませんが。(b Σ)

11Q. ベストな状態での発声をつかむには。

A. オペラの稽古をしていると時々変なスイッチがはいったような状態になるとことがあります。いつも起こるわけではありませんが私はこの状態はマラソンランナーがおこなうランナーズハイと同じような状態だと思っています。歌いきって疲れきった状態でおこなうからです。この状態になるともう何もかんがえなくても声が出ます。声を出していることが快感になってくるのでどれだけ出しても体は疲れているのに精神的にはもっと歌いたいという状態になるのです。

一度自分の限界を知り一線一線を越えていくことが本当のトレーニングではないかと最近思うようになってきました。毎日ハイになるわけではありませんが少なくともそこに近づく努力をするべきなのだと思います。

ベストな状態を目指してベターな状態のレベルを上げていくと少しづつ上達していくのだと思います。

まずは基礎的な発声練習から始めてみましょう。声がなくなると言った状態にまで一度自分を追い込んでみてください。それを続けていくことできっと何かをつかむことができるはずです。(b Σ)

11Q. 声を守るためにトレーナーは、よい発声を心掛けるのですが。

A. 私たちヴォイストレーナーは一日に多くのレッスンを行ない、長い時間指導をすることが多いです。このときに調子が悪かったりトレーナー自身の発声がよくないとすぐに喉をこわしてしまいます。特にパッサージョが上手くいかないトレーナーが生徒を指導するとトレーナーが先に壊れてしまうこともあると思います。しかしそれではトレーナー業はつとまりません。

私自身はありがたいことに毎日歌わせていただいていますし、休みをとることの方が難しいのですが、今の師匠と出会って発声を改してからはとても楽に声を出させていただいています。

難しいところなのですがトレーナー自身も時間とお金を使って常にレッスンに通い自分の声を調整してもらったり、よりよい方向へ向かっていかないとヴォイストレーナーという仕事は上手くいかないと思います。生徒は自分の鏡だと思います。

生徒が上手くいかないとき、上達しないときひょっとするとトレーナー自身が発声を崩しているときかもしれません。(b Σ)

11Q. 基礎の基礎のとは？

A. 生徒さん自身もトレーナーも気づかないような基礎的な部分がおろそかになっていたりできていない生徒さんが実は多いのではないかと思います。

口を縦に開けられない、舌が自由に動かないなど声楽家にとって当たり前のことが中々上手くいかない方が多いことに気づかれます。これでは支え、響きなど見えないものがよくなるはずもなく生徒さんの上達の妨げになっていることが多いと思います。

トレーナーにとってベーシックな発声が生徒さんにとってまだ早すぎたりすることもあると思うのです。

もっと基礎の基礎を考えてあげることが優先順位なのではないでしょうか。時間がかかっているように見えて長い目でみると一番ぶれない道だと考えます。(b Σ)

1Q. 重心を低くしろといわれますが、何の為にそのようにするのでしょうか？

A. これは、腹式呼吸を保ちやすくし、呼吸が浅く胸式呼吸になり、声が浅くなったり、喉に負担がかかることを防ぐ為です。

イタリヤのオペラ歌手の方も、本番前に必ず、重心の確認をされていていらっしゃる方がいました。

現代人は体系の面では、栄養面でも不足なく育っており恵まれています。運動不足の方が多く、筋力も不足しがちです。そのため、重心を意識的に低く保つ訓練が必要になってきます。

もしかすると始めは難しく感じるかと思うのですが、最初は足腰にきちんと力を入れて立つということをやっていきます。そして、臍下10cm くらいのいわゆる丹田といわれる部分に負荷をかけ、呼吸をコントロールしていきます。

この身体の状態が自然に保てるようになると、下半身がしっかり身体を支えるので、不必要な上半身の力も抜け、声をコントロールしやすくなっていきます。

胸式で支えていても声は出るので、どうしても、筋力が腹筋に比べて弱くなるので、その分を喉で補おうと無意識にしまい喉声の悪循環に入ってしまう。長くいい声で歌いたいと思うのであれば、この支える力は必要不可欠です。(＃X)

11Q. どのくらいレッスンに来れば上達するのでしょうか？

A. この質問にこたえるのはとても難しいですね。変わる人は一回でも変わりますし、時間のかかる方だと年単位になる方もいらっしゃいます。また、どの地点を目標とされているかによっても回答は変わってきます。

ただ、レッスンを受けるにあたって、みなさんに理解していただきたいことは、トレーナーはサポーターであり、実際に声を出し、歌っていき、いずれ人前で披露しプロになるのはあなた自身なのです。あなたが変わろうと思ったり、上達したい、こういう歌手になりたいと思わない限り、どんな素晴らしいレッスンも価値がありません。

あなたの夢を見つけてあげられるのはあなたしかいないのです。そのようなことも踏まえて申しますと、レッスンの受け方に関して、(癖を取り除く過程の方を除いて)自分で練習を重ねるうえで、疑問点やうまくいかぬ箇所などをトレーナーと解決していくのがもっとも効率的なレッスンでの学び方です。

もちろん、いろいろな目標がありますから、それすらも自分で選択してかまいませんが、積極的な姿勢ほど、トレーナーにとってうれしいものはありません。どうぞ、自分のなりたいたい歌い手としての姿をいつも明確にイメージしてください。

ぼんやりとしている暇はありませんよ！ こういうジャンルで、こういう声で、どんな格好で、どんなホールで、、、自分のなりたいたい姿を思い描き、自分の力で進んでいってください。(＃X)

3Q. 声が浅いと言われます。どのようにしたらよいですか？

A. 息漏れの状態か、または、浅い呼吸で喉や胸を締め付けて発声しているのではないのでしょうか？正しく腹式呼吸ができていない場合も、浅い声になります。声帯は筋肉と粘膜でできていますから、この筋肉がうまく使えないといけません。

まず正しく腹式呼吸ができること。吸った息を横隔膜で支えます。横隔膜が下に下がり、肋骨が外側に広がって、身体が筒のようになっていることを感じましょう。

そして、口の中を大きく開きます。欠伸をするときのようにです。軟口蓋が高くなっていますか？

教会の天井がアーチになっていてよく音が響くように、私たちの口の中も軟口蓋を上げて空間を広くしましょう。すると、目の奥、鼻筋、頭蓋骨、首の後ろまでパンと張ったようになるでしょう。

そして、深く息を吸い、どこにも力を入れずに楽に息を吐いていきます。喉から出るのではなく、鼻やおでこの辺り(副鼻腔)に響いて声が出るようなイメージをもつとよいでしょう。

# sample

歌はスポーツに似ていて、身体全体を使って声を出しますから、日ごろの訓練が必要です。口の中のストレッチ、歌うために必要な筋肉を作り上げる為の筋トレなど、怠らないようにすることが、浅い声をなくす秘訣でもあります。頑張ってください。(#A)

5Q. 高音が出ないのですが、どうしたらよいですか？ちりめんビブラートで、音程も低いのです。

A. 楽譜を見てみると、決して高い音ではありません。声を聞いてみると、ガッチガチに喉で固めて、息も流れない状態で歌っていました。これでは出るはずがありません。

喉で支えてしまうから、ちりめんビブラートになるのです。音が低いのも、声を力で押し、胸式呼吸になっているからです。

とにかくまず初めは体の力を抜くことからです。下半身はしっかりさせなければいけません、上半身はこんにやくのように柔らかくてよいのです。

そして、腹式呼吸を覚えます。立ち方、呼吸ができるようになったら、いよいよ発声です。

ため息の要領で息に声を乗せましょう。

小さい声です。決して大きな声はいりません。軽く軽く、息を吐きながら出すのです。息が声帯を通過することによって、声帯が振動して声が出るのですから、無理に自分から先に喉（声帯）を締め付ける必要は無いのです。首の後ろも力を抜いてリラックス。力が入ってしまう人は、首を左右に振りながら声を出してみましょう。

これらの基礎ができるようになったら、発声練習で徐々に高い方の音を出していきましょう。軽く当てるだけです。初めはうまくいかなくてもいいかもしれませんが、いつの日か必ず出せるようになりますよ。( #A)

8Q. 複合拍子はどのようにカウントしたらよいのですか？

A. 複合拍子とは、3拍子を1つのグループとして数える拍子です。6拍子、9拍子、12拍子、16拍子などがあります。

音符を数える時、「1と2と3と4と・・・」と2等分して数えることが習慣づいていると思いますが、この複合拍子はそのように数えることができません。1拍を3等分するので、三連符と同じです。表記する時に、四分音符で表記するとわかりにくいので、八分音符を1拍として表記するとわかりやすいです。

例えば八分の六拍子は、1小節の中に八分音符が6つですね。

3拍子を1つにして数えますから、八分音符3つで1拍、次の3つで1拍になり、全体で2拍子として数えることができるわけです。同様に、9拍子は3拍子として、12拍子は4拍子として数えることができますね。この時2等分して数えていた時にあった「と」というカウントは存在しないわけです。

西洋の踊り、ワルツが3拍子ですね。楽曲を探して聴いてみてください。そして、自分でカウントがとれるように練習しましょう。

農耕民族だった我々日本人には、なかなかとりづらく、また理解も難しい拍子かと思いますが、3拍子を1つのまとまりにした複合拍子を身体に刻んで覚えていきましょう。( #A)

13Q. 風邪をひかないためには、どうしたらよいでしょうか。

A. 私が風邪が流行る季節にひかないように心がけていること。

1. うがい、手洗い。

うがいをする時、「ア」ではなく、「オ」で行うと、喉の奥の方までうがいできて効果的です。

2. 十分な睡眠とバランスのよい食事。

疲れていると風邪をひきやすいので、日々の疲れを翌日に持ち越さ

ないようにしっかり寝て、野菜を多めにしながら肉も摂ります。

3. 首、お腹・腰、足を冷やさない。

「ゾクッ」と寒さを感じると風邪ひくことが多かったので、寒さの気配を感じた時点でもう1枚羽織る。

特に寒い季節には極力首を出さないファッションで過ごします。

4. ヤクルトを毎日1本飲む。

新聞で「ヤクルトを毎日飲むと風邪をひきにくい」という記事を読んでから、実行していますが、効果はテキメンでした。乳酸菌が風邪予防に役立つようです。

以上、私の風邪予防でした。( #μ)

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。

今回はいつもより響きのポジションが下のほうに集まっていた感じがありました。響きを意識するほど力で押し出そうとする自分の癖にはまっていたように思いました。眉間のところから息を吸うイメージはとても参考になりました。スタッカートでは顔が固まっていて、もっと自然体を意識できるようにしていきます。音程をもっと鼻のところでとれるようになることが今後の課題です。(MJ)

新たにアゴを動かす筋肉についても補足があった。更に舌根筋の意識の仕方も学んだ。確かに奥歯の噛みから口の中の広さを感じ、更に響かせるポイントを強く感じることもできた。

これまでのアドバイスにリンクすることができたのが何よりうれしかった。普段の生活で意識していきたい。(ED)

ポイトレに通う前までは、高音や裏声を出す時だけその形があればよいのかなど、勝手になんとなく思っていたので、その形のまま低音を言うというのが、非常に勉強になりました！実際、文末にかけて読みやすいです。

息を吸う時は、幸せを吸いこむという意識で。と教えて頂きやってみると、沢山息が吸えました。

口角も上がって表情も明るくなるということで、普段から実践しています。

歌う時の表情は笑顔のことが多い。

声を出す時は、おへそで歌っている気持ちで、を意識すると、お腹から息が出てきやすいような気がしました。それから、お腹を意識が行くので、結果的にのどに意識が行かず喉には力が入らなくような気がします。

自分がどこへ向かっているのか、良い意味で想像が付きませんが、それはトレーナーにお任せし、私は教えて頂いたことを気長に実行して行くことに専念したいと思います。

自分ではどこへ向かっているか分からないほうが、まったく違う変化が自分に起こりそうなので、楽しみです。(OY)

がらがるをお腹でカバーしてはいけないからといって、弱く出すのでは意味がなかった。

のどに上手に力を入れられるとがらがるしないようになれた。

ハッと言う時に使うところのきゅっと力を入れる感覚が、今日のレッスンで初めて少しつかめた。

ハッと言う練習は、誤って声も出していた。息だけで。

発声の途中でハッと言うと、急に声が出し易くなり、声も明らかに良くなった、後で録音を聞くとさらにはっきり分かった。

この感覚を忘れないうちに練習を繰り返して体に覚え込ませたい。(OK)

# sample

課題に使っている曲はラが最高音で、最初は裏声を使っていましたが、いつのまにか地声で歌えるようになっていました。ありがとうございます。

声のいろいろな感覚を学びました。声が向こうから風に乗って自分を通りすぎて行く感覚、頭部だけでなく、脇の下など胴体も通りすぎていく。最高音に到達するため、身体を沈めて万を時して前へ出す感覚。曲の中で最高音に行ったそのエネルギーを持續して次のフレーズへ。前方へ小さく叫ぶ。遠くへおーいと呼ぶ。前は常に見ていた方がお得。スケールの下降の時も指で天を指して、音が上がっていくイメージ。お腹痛い時のグツとなった胴体プラス助けて〜と前方へ手と声を出す感覚。

楽しかったです。夢中でやって、終わってみれば身体と声を一緒に合わせるレッスンだったと感じました。(KR)

今日一度のレッスンで、いくつかの質問や悩みの意味を的確に理解して下さり、原因と解決策を教えてくださいただけてビックリしました。今日していただいたレッスンを忘れないよう、自分でもしっかりトレーニングします。気持ち悪くない歌(?)を歌えるイメージができました。(MN)

俳優業の方が忙しくなってしまったため、仕事が落ち着いたらまたレッスンしたいと考えております。色々と学ばされ、考えさせていただきました。どうもありがとうございました。(NS)

## 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)

雪國は、メロが短く、またサビにロングトーンの場面が多くあるのが特徴です。ヴォイストレーニングの観点からすると、練習しているとき、ロングトーンのところで、息が続かなかったり声が埋もれて、喉に負担がかかっていることがありました。また、曲の解釈からしても、ロングトーンのところが間延びしてしまう印象がありました。そこをどう歌えば、効果的に聴こえるかを勉強したいと思っていました。そして、レッスンでは2つを同時に達成するためには、1つずつ課題をクリアしていくことの大事さを学びました。息が続かないのであれば、ロングトーンのトレーニングを行い、今までより息を吐けるようにすること

。喉に負担がかかるのであれば、ロングトーンでも響きが安定するように、練習すること。間延びしてしまうようであれば、一番伝えたいフレーズの歌い方を決めて、練習するようにする。何度も練習をして、それらをつなげていき、再現性の高いものを作ることを目指して参ります。(SG)

ハミング (ドレミファソファミレド)

ウのスケール下降形 (ソファミレド)

アのスケール (ドレミファソファミレド)

1. 呼吸の流れが一定の状態で音程を変えるテクニックを磨く
2. 呼吸の中で自然に声を出す事
3. 声をダイナミックにするテクニックを身につける (MS)

ハミング、閉じた唇から喉の鎖骨までの辺りはリラックスさせる。響きを邪魔しない。曲、準備が遅い。音の高低が見えないように。外国語の歌詞は歌う前に情景を想像して。

レガートを目指しているのに、録音を聴くとプチプチと切れている。早く準備しているつもりなのに遅い。今日の「鐘のお話」のように、力みが邪魔しているかも、と思いました。(KR)

イメージの持ち方。

近鳴りと遠鳴り、灯台の光。

口先のイメージ、蛇口とホース。

呼吸の「線」のイメージなど。

特に蛇口の口先の感覚とコントロールの重要性。このテクニックの習得の大事さ。

この部分あまりできてなかったので、意識して練習していきたいです。

・私の声をマネしていただいたのを聞くと、息がもれ、声が広がっているように感じ、先生の見本の声は、しっかりと全部が声になっていて、息のもれるような感じがしませんでした。

・蛇口とホース、口先のイメージ

口先で的確な負荷?をかける。投球のリリース、手先の感覚と発声時の口先のコントロール、キレ感のリンク。

芯になるところ。声を小さく扱っても、ここが抜けてしまうとダメ。ここがしっかりしてくると小さくても表現できる。

・ブーと唇が触れ、振動するように。ウ母音。

・頭でイメージしているように体が(声か)動かず、息が持たないことが多かったです。

また、この時の先生の見本の口、唇の動き、顔などは自然だったのですが、私が行っている時は、口の開き方、表情がぎこちなく、もたえながら歌っているように感じました。

・下唇を上、上唇はもっと上。ウ母音。

・呼吸の扱い方をもっとダイナミックに。

・響きを集めようとし過ぎずに響きが集まってくるといい。

・呼吸の位置を的確な場所で。

・近鳴りと遠鳴り、自分に響く声は届かない。灯台の光。

・呼吸のイメージ

息が線になっていて、胸→口先→口から離れたところとつながっているイメージで点ではない。

・使った息をそのまま胸に戻すイメージで。

声のチェック

いい点

声を押しでないところ。

そのままの感じでもっとダイナミックになってくるといい。

悪い点

少し声を上に集めようとし過ぎている。

ハミングとミ母音はまずまず自信があったのですが、2つのレッスンでかなり課題が出てきました。

その多くは、自主トレ時に自分で確認しやすいところ、響きのポイントなどで、クセがついたように思います。

そこをこの1ヶ月のトレーニングで、今日いただいた注意点、イメージの持ち方を意識して行って、修正していきたいです。(HM)

## 1. 発声 (Aスケール)

基本: 曲を歌う時の「良い声」で。

・前回までより中音域を頑張れるようになった。今までの中では一番良い。

・低音もちょっと充実してきた。

2. この先のステップとしては、中音域を(今の)チェンジで出せるように強くしていくことで、声自体がもっと充実していくはず。

ポップスなりの(声楽的な発声ではない)普段の声に近い声 歌い方でも、小さな声から大きな声までしっかりハリのある声で出せるようになりたい。



# sample

肩で吸う（肩を持ち上げて肺の上の方で吸う。吸えなくなったら10秒キープ×4回）

2. 喉の下から強く大きく

のどがガラガラするので、呼吸練習をすること。

喉の下から強く大きく。ただ大きな声で安心しないこと。しっかり方向づける。

3. ロングトーン「ド」「ラ」

声が出しにくそう。あまり良くない「ド」の割には「ラ」は悪くない。

4. 曲練習

アで頭のテッペンから歌う。

歌詞付きで頭のテッペンから歌う。

『ア』で出している時に頭のテッペンから出る量よりも声の方が大きい。もっと頭のテッペンから出るように。

頭のテッペンからもっと強く出せれば、歌詞の時と「ア」の差はなくなる。

お腹が使えるようになった分、胸が使えていない。胸と肩を柔らかく広げたまま、お腹を自然に任せることで腹式呼吸ができるのでその状態で歌えるように意識する。

8個のトレーニングで、しっかり声それぞれのポイントで出せているか注意。また、歌うときも定めたポイントでしっかり出せるようにしたいと思います。(TN)

ららのどちんこのところ、くちの天上にお腹から空気があたって

いるように

がかが

はやくなくても、お腹をうごかす

息を吐く お腹がうごいてることが、見た目にはっきりわかるように。

喋ったり息をはいたりするときに、横隔膜が勝手にうごくように。日常で自然なこととして、話すときに横隔膜が勝手に動いているように。

息を吐き続けるトレーニングをする。

まめまめ

ま、と言った瞬間、くっとお腹がムルバンドうに、入るように横隔膜からあがってくる息

息をとめないで、ながれるように

ハ行だと息が自然に出やすいが、タ行ナ行は、たとなのときに息をつよく、子音を強くだすようにする。

た → TA (T と A)

お での発声練習 まったく音がでない

でている音が汚い

スタッカート、お腹で切る、息をはく練習をする。

喋るときに息をはきながらしゃべるように。(II)

「オオオオオオオオ」ドレミファソファミレド。

下あご楽にして。

少し声が前過ぎ、舌よりも後ろで声を出すような感じで。

お腹をぐっと持ち上げて。

口を縦に。一番上の音で口が開いてしまってアに聞こえる。

「オオオオオオオオ」ドレミファソファミレド。スタッカートで。

息たっぷり吸って。鼻にかけないで。お腹と息の力だけで。奥に口があると思って。

「スススススススス」息で。ドレミファソファミレド。スタッカートで。

オもこれと同じくらいの圧力で。

「ヒッハッホッハッヒ」ドミソミド。

ハが横開きになってる、閉じて、口の形は木とほとんど変わらない。お腹で支えて前に出す。歌うと胸まで一緒に上がる程、体全体で上に持ち上げる。

そして後ろに引っ張る。

「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。

下あご楽に。あごで支えてた分はお腹で支えて。

最高音で横に広げない。

「オッオッオッオッオッオッ」ドミソドソミド。

「オオオオオオ」ドミソドソミド。

最高音までいったら完全にお腹も持ち上がってるように。

コンコーネ1番

「ラーシードレミー」で開いていかない。かぶせ気味に、そしてお腹を持ち上げる。

このミを「ジラーレ（曲げる）」と言う。1番はこれが課題。これを曲げられるかどうか。

曲げる時すぐくお腹を使う。

次回2番。

「曲げる」のはとても体力を使う、そこにいくまでもまた体力が要る。

もっともっと鍛えなければいけない。自主練習はまだまだ甘い、とレッスンの度思う。(OK)

音が高くなってきたときに、あごをひかない。後ろがひらく感じ。

うー ゆっくり静かにおでこでたくさんすって、足のうらをとおって、背中をとおって、頭をとおって、まえに、下っ腹から芯がある

息がでるように。お腹の意識を忘れない。

音がオクターブ上がるところで、言葉がぶつぶつ切れないように、きれいにつなげる

上の音、上にだけいかに腰で下にもひっばる。

言葉の意味をイメージして、はっきり前にできるように

発した後、しりすばみになっているので、のびたときの音、言葉を前に出す

音が細くなるころも、音をながめに言葉がつながるように

下からの意識を強くする、高い音は特に意識する

たまごが縦にはいってるように

あちこち力がはいて固まってるのに気づかない

うー PP 息が出てすぐに所で止まりがちなので、隣の部屋まで続いているように

おでこから細くでるように

ああああああああ 最初から口をあけすぎない、太くならない。身体が使えるようになるとうい

下にひっばる、上にあがるだけにならない。背中

単語と単語がばらばらにならない

下がる音、下がる音

母音ははっきり、子音は流れに、アクセントがあるところははっきり。上にも下にも、身体を動かしてみ、感じてみる。(II)

ハミングでのスタッカートでは、口の中を広くお腹をしっかり使い

口元を楽にする。口を開けてスタッカートでは、音が高くなれば口を開けて自由にしてだんだん口を開けていく。ウでロングトーンでは、もっと遠くへ飛ばすように息はゆっくりたくさん吸うように。

細く勢いよくホースをイメージして、お腹をしっかり使う。コンコーネ12番はじめから2小節目、四分音符を短く切りすぎるのもうちょっと長めにする。最後から4小節目の出だしの音を探るよう

に歌っているの、練習では一度探る音のところまで止めることをやってみるとよい。

# sample

今日は全体的に体を使って歌えた感覚がありました。コンコーネ12番では慣れてきても、探って音をとりにつり下降するときの音をはずしたり課題はたくさんありますが、小さくならずにとにかく今体に入ってるものを出し切ろうと思ったことは実践できてよかったです。いつも間違っ部分が結構浮き彫りになってきたので、その部分練習をしていきたいと思ひます。(MJ)

身体を固めると息は流れない。「背中を広げて吸う」と「お尻をなでながら発声」を両立させると自分の場合は固まる。「股のV字を意識」と「お尻をなでながら発声」を両立させると自分の場合は固まる。逆に、「お尻をなでながら発声」している時は、吸う時に意識しなくても、自然に背中が広がっているし、股のV字でも多少支えていて、それ以上意識すると自分の場合は身体が固まり、かえってマイナスになる。「息を流せ」と言われると一回止めてから流している。「今のお尻をなでながらの発声」が嫌なら、何だつたら嫌じゃないか、考えてくること。

スポーツのように、呼吸と動きが一体となって歌を作る。その自然な中にクレッシェンドデクレッシェンドもある。自分の呼吸・身体の動きと合わせて丁寧に歌を作っていく。そして、だんだん動きをなくしてもあたかも動いているのと同じように歌えることを目指す。お尻をゆっくりなでながら発声が嫌なのは、ゆっくりの動きの間、呼吸が合わなくてからだ固まっている。

今日のお話をうかがって、自分なりに歌を作るとはこういうことなのかと、おぼろげに感じられました。私もその世界に近づきたいと思ひます。(KR)

## 1. 「ナナナナナ」(ドレドレド)

開いた所から始めた方が出だしが楽。

「ナナナナナ」を言うつもりで、前に向かってプレスする。声を出していると真顔に戻るので、維持する。

## 2. 「ハミングで、ドレドレド」

しっかりとした裏声を出す時にハミングの位置が大切になってくる。

## 3. お腹の使い方

高音になっていくと特に、上の方に体が伸びていってしまうので、下に重心を持っていくこと。腕や腰が重くなる感覚をもつと体が浮いてこない。

## 4. ナで、ドレミレドレミレド

「ナナナナナナナナナ」 ドレミファソファミレド

## 5. 「イイイイ・エエエエ」 ドレミレ・ドレミレド

イの形のままエを言えると良い。抜かない。⇒ゆっくりやってみる。「イイイイイイイイ」・・・1つの中で、ただ高い音を言っているだけと思う。高い!と思わない事。音の高い引くいでなく、赤と青色の違いくらいに思っやってみる。

「イイイイエー」ソファミレドと降りてくる。下りてくる時に上に思っというの、低い声の時こそ上を大事にすると声が安定する。低い音の時に、上を意識していないと響かない。

6. 「ハッハッハッハッハー」同じ音程で。それを上がっていく。最後のハーに力を入れず、「ナナナナナ」の時と同じ感じで。最後の「ハ〜」は上に行くくらいのつもりで。

のどで何かをしなないで、声にパンチを付けたかつたらお腹で頑張る。脚をのばしてイスに座り「は〜」と言ひながら、脚を上げるトレーニングをしながら感覚をつかむと良い。

## 7. イイイイアアアア 「イ」のまま「ア」へ

「あ」の時飲まない。  
「イ」も内に入らない。

「イイ〜」の歌いだしを、離陸ではなく着陸だと思っ。そうすると手を付けなくとも下に意識がいく。

## 8. イイイイアアアア「ドレミファソファミレド」

奥に入らないこと。『イの母音のひびきを大切にしたまま、「ア」を言う。』

イからアに行く時、母音が広がる時に、口のあきを少なくしてみる。口の中で明るくしてみる。口の中が狭い感じ、暗い感じ、丸く作りすぎの感があるので、ちょっと天井が上がる感じがほしい。

上、天井のほうをつかうような「アアアアアアアア」、「イイイイイイイイ」前の方を使う。

あんまり口を開かなくても大丈夫。

## 9. チューリップを歌う

「どのはな」(= オオア)、花の「は」を先に作ってしまう。

咲いたが、「さいと」に聴こえないように。

「どのはな」の「は」は、歌の決まったテンポの中で「は」と言うために、前々から準備をしておくと言ひやすい。

後で録音を聞くと、歌っているというより、ただ声を出している感じで、棒読みのような歌だなど、自分で歌っておきながら思ひましたが・・・、まずは発声や声の出しかたに集中して頑張りまっ。

(OY)

## 1. ナでの発声練習(ドレドレド、ドレミレドレミレド、ドレミファソファミレド、ソファミレド、ドーレミーレドーレミーレドー、ドーレミーファソファミレドー)

視線を動かさずに集中させること。但し一点に集中せず、俯瞰するように広く見るような視線にする。

ドーレミーレドーレミーレドーでタイミングが変わっても、従来のドレミレドレミレドの流れを保つこと。

タイミングに惑わされて、音が前に出たり後ろへ引っ込んだりしないように保つこと。

## 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)

「イ」が上から降り注ぐようなつもりで、「イ」から「エ」又は「ア」に変化する瞬間に、「エ」を暗く落ち込ませずに「イ」の明るさを保つこと。

下からせり上がってゆくのではなく、初めから高い音を取りにゆく意識が大切。

一つ一つの音を丁寧に、気を使うこと。

音の高低に惑わされず、同じ高さで「色の違いがあるだけ」のつもりで発声すること。

## 3. 楽曲「赤とんぼ」

まだ強張ったように、恐る恐る歌っている感があります。

出だしの最高音の意識がまだ弱い。

情景を思ひ浮かべ、意識を上げて、フレーズの繋がりを大切にすること。(YD)

## Sa オア・アオアをミレミレド・ミレミレド

Sa と S オアをソファミレド・ソファミレドで。それを間のプレスなしで

Sa オアを下に下がってイメージでドレミファソ・ソファミレド。それを歩いて。

スツス・・・は歯切れ良く前に送る。スの後、引くような音が出てしまひ歯切れも悪い。シンプルだけで運動量も多くけっこう難しい。

Sa オアは中間は待機する感じで後半へ。オをオと言おうとしたら声が出た。だんだんアとオの違いがなくなってしまうので注意。S オアのプレスなくしたたらとんに声を節約するかのように前に出なく支えのない声になってしまった。実際プレスとっていなかつた所もあつたのに「プレスを取らないで」言われたとんに自

# sample

分でプレーキをかけてしまうとは、S オアを力を抜く為に歩いたのに歩くのに気をとられてうまくいかずゆっくり歩いたら、声に集中出来た。絶えず発声の方へ注意を向けるべきだった。(FZ)

「タッタッタタター(サツ)タッタッタタター(サツ)」シュッ、ヒッ、スッ、で。

スタカートは息の粒立たせてクリアに。タッタのタタが息を抜く方向になってる、お腹保ったまま。

「Maeoaeae-」ソファミレドレー、で。

「Maeoaoaa-」ソファミレドレー、で。

「Maoaoaaa-」ソファミレドレー、で。

「Maeoaeae-」ソファミレドレー、で。歯を開けないで噛み合わせたまま。

あまり強く噛み締めない。お腹はいつも通り。M 長めに。鼻から M を言う。

「aeoaeae-」ソファミレドレー、で。歯を開けないで噛み合わせたまま。

歯を閉じると歌いにくい、奥まってるで発音しきれないので自然と発音するところが前に出てくる。

本来なら、この後元に戻して歯を開けて発声すると、声が前に飛んでゆく。

呼吸の練習の時出来ているものが声を出す時に出来ていない。

「Ma-o-aaa-」ソファミレドレー、で。手の平を頬に当てて。

「Maeoaeae-」ソファミレドレー、で。手の平を頬に当てて。

「Ma o-a o-a o-a o-a-」ド、ドレミ、ミファソ、ソファミ、ミレド、で。

「o oeo oeo oeo oeo-」ド、ドレミ、ミファソ、ソファミ、ミレド、で、片手を体の正面で回しながら。

口が横に開いてしまう、縦に。

片足立ちで。

歯を噛み締める前後で分かるはずの変化に全く気付かなかった。良い悪い、やり易いやり難い、等の発声時の感覚や状態について、いくつか発声をする前と後とを比較する事が出来なかった、前の状態を覚えていられなかった。

o oeo は、似たものを練習していた事もあり正しく言うのに必死で、手を回すと気が散って口が開けられず、お腹で支える事も出来なかった。

片足立ちは、高音になっていく事に気付かず楽に発声出来た。(OK)

1. 呼吸 ス〜ツ (吐く息を徐々に長くする)
2. 呼吸 サツシュッ ヒッ ス〜ツ
3. Sa オア/Sa エアオア ミレミレド (速めのテンポで)
4. Sa エアオア→アエアオア ミレミレド ミレミレド (同上)
5. Sa エアオア→アエアオア ソファミレド ソファミレド (同上)

「あ」と「え」の口をはっきりと分けなくても、音を出すことが出来る。

まだS aの口を気をつけて、お腹の空気を保ち続けられるようにしたいです!

口をはっきりと開けないと、その音が出ないと思って動いていたかもしれないと思いました。

同じ口でもちゃんと口が開いていれば、音が出るんだなと思いました。

「あ」の口でも、あまり動かすことなく音を変えること(「え」の音)が出来たんだなと思いました。(ND)

口を普段しゃべる時よりも意識的に使えるようにする。

あくびをするように口を開けて頬を上げる。

そのまま「アエアエ」の音で声を出してエの時に舌を出す。舌の力は抜いたまま、口から下へ出す。

口を意識的に開けること、声を出しにくい状態で出すことでどうすれば声を出せるか考えることが大事。

次に舌を出したまま「マミムメモ」を発音。発音するときしっかり舌に口をつける。

「ミ」の時に口の中を締めない。それでどうすれば「ミ」と発音できるか考える。

音が上がると喉は通常しまってしまう。

それをどの音でも口の状態が変わらないように練習する。

練習することで口にクセをつけるように。

今日の練習をすると、口や舌に力が入る。

普段意識的に口を使っていないからだと思う。

口の中をあけるといいう状態がなかなかつかめなかったが、少し意識をするだけで変えていけるかもしれないと思った。

習ったことを実際に練習している歌のなかでの使い方も教えてもらえたので、自分の歌の課題に生かせると思う。(AS)

1. ストレッチ・・・首回し、肩の上げ下げ、
2. 「ナ」を「あ〜」のつもりで、息を吐く感じで言う。目線決める、首の力抜く。
3. 「ママ」をドレドで、半音ずつ上がっていく。
4. 5個向こうの部屋を目指して。音を先にポンポンと置いていく。口角上げる。音程が上がっていくにつれ、体(ポジション)は下げていく。吸う時も出す時もいつも、飲み込む直前の所に、ピンポン球を置いておく。喉をただ開けといて、ただ吐けば良い。さらに目も開く。前歯を見せると、声が明るくなる。息の逃げ場ができる。前歯が隠れていると、抜ける所が無い、こもってしまうことがある。「たきび」を歌う「か・き・ね・の」でなく、「垣根の」単語で流してみる。つなげる⇒息をキープしながら、前に出す。体は前に行かない。音が上がったならクレッシェンド大きく歌う。「あたろうか、あたろうよ」2人の動作を想像。「きたかぜ・びいっう」は風景、情景。歌には作ったかたの人生がある。「小さい秋」歌いだしが高いので、初めから頭のドームを高く作っておく。3つ「誰かさんが」がある、大切な言葉ということ。「さんが」をつぶさない。姿勢も表現も、前のめりになりすぎず。表現は前のめりになりすぎると受け取る側が重いので気を付ける。(OY)

1. 体操
2. 発声練習
  - ・ ドーをマーで半音ずつあげて歌う。
  - ・ 吸った瞬間にのどをあける。
  - ・ 吸った息をそのまま出すつもりで。
  - ・ ソファミレドをママママで半音ずつあげて歌う。
  - ・ 一本の線をつなげるように。
  - ・ ドミソドをマで半音ずつあげて歌う。
  - ・ 最初からがんばりすぎない。だんだん大きく。
  - ・ 息を早くおくる
  - ・ 一本の線で。
  - ・ 最後のドを最初から意識。
  - ・ ドドドドをマメミムで半音ずつあげて歌う。

# sample

- ・歌のように。やわらかい感じで。
  - ・モのままム（少し小さくなる感じ）
3. エーデルワイス（マ）（英語）
- ・Edelweiss の「s」の音をきちんと。
  - ・greet、white、bright、meet の「t」の音をきちんと。
  - ・You look happy to meet me は決める。
  - ・Bloom の「m」は口を閉じる。(MR)

- 
- ・おへその下 10cm のところを意識する  
「アッアッアッ」
  - ・口の奥を開ける（あくびの大きな口）  
「ア〜」（ドレミファソファミレド）
  - ・お腹〜下へ、口〜斜め上へ、互いに引っ張るストレッチの感じで、お腹を意識し、アゴの力を抜いて発声する  
「イ〜」（ドレミファソファミレド）
  - ・頬は、口角あげて、すごい笑顔で斜め上へ、口は、ずっと笑ったまま、頬はすごく上げる
  - ・口の中は、あくびの大きな口で
  - ・息&支え…下へ向かって  
響き…上へ向かって（FI）

## 1. 発声練習「イ」

- ・奥歯で割り箸を噛むような形で発声（口の奥を広く）  
その時お腹でしっかり支えることを忘れない。
- ・出だしの音は準備して上から発声。下からずり上がるようにしない。

## 2. 発声練習「イ→ア」

- ・イの時の口とアの時の口は同じ。アの時口を縦に開けすぎないこと。

## 3. 発声練習「イ→イ／ア→ア→ア」

- ・お腹を使う。かまえないで上半身を柔らかく。
- ・舌根が上がってしまうので注意。※口が縦になっているときになる。

## 4. 曲練習

- ・口をなるべく動かさなくて歌詞を喋る。（口の奥で発声）→その状態で歌うこと。

下あごに力が入っていると口が下がるのでチェック。

- ・軟口蓋が下がっている。
- ・高い音の前の音の時には、次の高い音が出せる状態にする。
- ・手をぐるぐる動かしながら/小走りしながら歌う→歌の流れを作るため

のど仏が上がらないように、どちらかと言うと下がるように

- ・どこにも触らない「あ」で歌う。
- ・歌詞は喉を邪魔しない所で歌う。心もとないと思うような所。喉が開いて体が楽に歌える所が正解。力が入ったりやりにくいのはだめ。

お腹が使えていないと上半身の力は抜けない。

- ・クレッシェンドの所は広げる感じで歌う。詰まらないように。
- ・「ふとした時」のフで詰まる。喉に引っ掛けないで。
- ・上半身に力が入ってしまうので、お腹だけに力を入れてそれ以外は脱力すること！

- ・口の奥を広く使った状態で歌えるようにする。
- ・準備を怠らない。フレーズの歌い出し、クレッシェンドの時等は特に注意。

- ・お腹の支えをもっとしっかり。(TN)

- ・自主トレ時に自分によく響く声、口の前やのど、鼻に響きを集めていたというのがよく分かりました。

この声は、自分では確認しやすいが、発声していて、聞いていて楽な方にシフトしていく。それはバランスをとるということ。

- ・自分で（一人で）やりやすい、分かりやすい、確認しやすい声というクセがついているので改善していきたいです。

・レッスン前までの出し方だと、声帯がよく響いているというのが自分でもよく分かりました。

- ・鼻、口の前、のどに響きが集まり過ぎている、鳴り過ぎているので、口の中の奥、上の方を開け、体、声を解放させていく。

気付き、課題

- ・今日のレッスンでのアプローチで行くと、まだまだ力んでしまったり、胸が上がってしまう。

・今の（やり方）自分の声(A)と、今日アプローチしている方向性(B)に自分で発声していても分かるような違いがあった。

- (B)の方が、無理なく長く歌っていける声。また、聞いていて疲れない声。

・鼻に集めようとし過ぎず(のどが締まる)、楽に、小さい声でいいから、上の方に抜く。

- ・鳴らそうとし過ぎない。→あくびの口の中の開き方をイメージ。
- ・発音し過ぎず緩める。

・口の前ではなく、上あごの奥、奥歯の辺りで発音するイメージ。

- ・ミでは、1音1音発音せず、ミーイーと不明瞭な時の方がいいと言っていた。

この時の感覚は、自分でトレーニングしている時にはなかった感覚。

- ・こもらずように。口の前に力が入っていて細くなっている。→口の中を開いて広く使う。舌の奥を下げる。舌根。

・自分の発声中の顔、口の開き方、上唇から歯が見える感じが全然様になっていない。不自然で不恰好。先生のように笑顔の延長線上の顔ではない。

今の声のチェック

いい点

- ・体の使い方、反応が GOOD・骨格がしっかりしていて元の声は悪くない。もっと丸くなってくるとよさが出る。

悪い点

- ・もっと丸くなってくるといい。今は固く詰めている。口先に集めたり、作っている。解放する。体と声。やわらかくフワツと。(HM)

腹式呼吸

- ・上半身リラックスさせる
- ・下腹部(おへその下)に空気を、たくさん入れる・弱々しくなく、息は長く

発声

- ・口を大きく、奥も大きく
- ・大きくあくびをした時の感じに
- ・なかなか、上半身リラックスが、思うようにいかなかった
- ・自分の舌が、自分の思うように、なかなか動かせない
- ・大きな口への、奥も大きくが、難しい
- ・舌を平らにする練習(スプーンなどを使用可) (FI)

---

脱力して、お腹とつながる感覚をつかむ。

バカ面で、上を向いて、顎、舌、胸の力を抜く。

バイクのエンジンをかけるように、横隔膜を押してる感覚を感じながら、

あーあーあー

あーあーあーあーあーあー

と発音する (OM)

---

# sample

1. ストレッチ。呼吸。
2. リップロール。ハミング。
3. ハーイ、ヘーイで身体を使って声を外に飛ばす練習。
4. イェス、ノーで声を遠くに出す練習。鼻濁音練習。
5. テキストP2750音交錯表。P59、二音と三音の1行目。

自分の音の出し方の癖を知りました！

(「ツ」や「チ」の舌の位置。など)

タ行の「ツ」の言い方。

歯の間に舌を出しそうになるので、気をつける。

「チ」も同様。

鼻濁音がまだ慣れないので、鼻ということをお忘れず、感覚をつかむ。

喉で「ガ」を出さないように、鼻濁音で言えるようにする。

まだ体と意識が一致していない感じ。

声を出す時にどれだけ意識して出していないかが分かった。

意識して出すのはトレーニングの時だけにしたい。

五十音、二音、三音の時、声を出す時、声を張って飛ばすようにする。

鼻濁音は中々慣れず、先生に言われた通りにすぐ出来なくて、安定しなくて少し焦りました。

今日は初めて宿題が出されて、五十音全部と、三音の一行目後の全部と、五十音の〈1〉(ア)～(ワ)です。

毎日復唱出来たらと思うのですが…。

自分の中でどうなりたいたいのか明確でないため(歌が上手になりたい。声優になりたい。など)、声を出すトレーニングだけで満足してしまっているのかも…。どうするのがいいのか、どうしたいのかをもっと明確にしていければいいなと思いました！(ND)

体を倒しながら声を出すことで、下っ腹や背中を使うことになる。フレーズの中の一番高い音が楽に出て、喉の負担が減る。発声のときに手を使いながらやってみるのもいい。声を前だけに出すのではなく、軟口蓋を開け首の後ろから出るイメージをもつ。軟口蓋が開いた状態だともっと声を楽に出せるので、その感覚をつかめるようにする。乾杯の弾き語りで、エンディングのフレーズは同じ音が続けて歌うよりシンプルに原曲のように下げて歌うのも、誰も知っている曲なので安心感が出る。

体を使って発声のメニューは、立っているとき声を出す感覚と体を倒しながら声を出す感覚の違いを感じられたのはよかった点です。軟口蓋が開いている感覚を少しずつ感じていけるように、また歌の中でそれが生かせるように何度も練習したいと思いました。課題としては軟口蓋を開き、声をもっと首から上だけでなく背中や下っ腹を使って出せるようにすることです。(MJ)

首をゆっくり回す。肩を回す。

鎖骨の下をほぐす。首の筋も柔らかくする。

「スーッ」と4つで吐く、4つで吸う、4つストップ。肋骨を広げながら吸う。

唇を合わせ「ブルブルブルブル」と震わせる。

ハミング。細くするのではない、器官からそのまま息を、器官の分だけ出す。最高音で大きくならないよう。

唇を合わせ「ブルブルブルブル」ソファミレドで。息がもれないように。

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。

舌先を軽く歯ではさみ「カッカッカッカカー」ソファミレドで。小さく軽く。息を吐いて。でも息だけにならないで声も。

舌先を軽く歯ではさみ「キッキッキッキキ」ソファミレドで。ケにならないように。息を吐いて。子音で息を出す。

自然な舌位置で「カッカッカッカッキッキッキキ」ドシラソファミレドで。

息がもれないように。

「クオフクオフクオフクオフクオフクオフ」ドミソドソミドで。最高音で大きくならないよう。

「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドミソドソミドで。

「バツバツバツバツバツ」ドドソミドで。小さく軽く。アゴ楽に。

「バーバーバーバーバー」ドドソミドで。レガートで。

天井高く。後ろに引かない、前へ。音程が上がりきっていない。もっと上を開ける。最高音で大きくならないよう、軽く。

「ウーウーウーウーウーウー」ソファミレドで。

アゴ楽に。首楽に。準備して、息吸って、支えて、口の中開いて、唇丸くすれば、中が開く。

「ヤーヤーヤーヤーヤー」ソーファミーレドで。

出だししっかり。胸の力は抜く。前に。息吐いて。

息吸って、準備して、顔の中開く、肋骨は広がってる、お腹に力が入ってる、そして息を副鼻腔に送る。

アゴを左右に振ってみる。

「ネイネイネイネイネイネイ」ドドドソミドで。

のど楽に。一音目から息吐いて。低音は胸の響きで。

「ヤヤヤヤヤヤヤヤ」ドシラソファミレドで。

「ヤヤヤヤヤヤヤ」ドミソドソミドで。

息がもれて抜けないように。高音をのどで支えない、首の後ろから前へ持ってくる。胸の力抜いて、お腹で支えて。

準備してから一音目。

裏声から地声に変わったところから、胸の息ではなく胸の響きで。鼻声ではなく副鼻腔で。そしてお腹をしっかりすると声が飛んでくる。

息もらさないように、一音目注意。

ガムを噛むようにアゴ楽に。

一回一回止まらない。アゴを動かすと一回一回途切れそうになるのはお腹が使えてないから、のどで切ってるから。

「アアアアアア」の息が流れていて、そこにたまたま「ヤ」の口をしてるだけ、息そのまま。

遅れないように、ピタッと入れて。

口開いて、という下が開いてしまう、上を開けて。掘らない。

音程が変わる時、二語目、三語目を発する時、息をスムーズに流し続け吐き続けるのがとても難しい。

うっかりするとすぐお腹じゃなくどこかで力んで支えている。

うまくできている時はよく分からないが、間違っている時は、何か変、何かがおかしい、のが分かる。(OK)

自分の声を自由に使えるようになるのが目標

歌う筋肉をつけていく

なめらかに。音が飛び出ないように歌う

一番最初の音を力で押してしまうので、押さないようにする。

息が止まってしまっているのでストップさせない

舌に力が入っているときは舌が薄くなる。でろんとさせる。

声を掘ってしまうので掘らないようにする

体から離れた軽いところで、遠いところで歌う。

声を体から話す

音程や言葉、体調によって発声ができたりできなかつたりするのでコントロールできるようになる。

音が飛び出たり、Kが軽く歌えなかつたり、するのは喉で息の量を調節してしまっているから。喉で息を閉めないで、舌でストップさせる蝶番のところを開けるときは蝶番だけではなく、鼻の横の筋肉も一緒にあげるイメージで開くと、掘らないで済む。

1. 骨盤を前に出す

2. 蝶番・軟口蓋を上にあげるイメージで口を開く

3. 鼻筋をカッと開いて、キープする。目を開く

4. おなかをきゅーっと使って声を出す。遠くに前めがけて

という4ステップを忘れない (UN)

- ・腹式呼吸
- ・発声練習 「ハイ」 三味線の響きを意識する。発声によって、三味線の音・響きが違う顔の上部を意識する、音が変わる。
- ・読み
- ・飴売りの向上
- ・石橋
- ・熊野
- ・飴売りの口上でタイミングがずれる
- ・石橋・熊野 音の高低の変化がとらえられない (AW)

口を閉じて鼻から息を吸う、お腹で出しきる。深呼吸をして胸郭の上上がった良い姿勢にする。「オ」「ウ」の中間音での声出し(無駄なエネルギーを使わないように、階段状ではなくエスカレーターのように音階を降りていく)。スタッカートの声出し練習(のどではなく、お腹で声を出す)。「イエアオウ」のフレーズでの声出し練習(特に「エ」は口を立てに開けてははっきりと深く響かせるように発声する)。ハミングの練習(鼻の上部で響かせる。「N」ではなく「HMN」という発音。とにかく力を抜いて優しく響かせる。緊張しているつもりは無かったのですが、とにかく力が入っていました。トレーニング全体を通して、声が出せていませんでした。課題は、口を閉じて息を吸う事と力を抜いての発声です。(H0)

近鳴りの発声にならないようにゆるのために、遠くの人を「おーい!」と呼ぶ・山頂で「やっほー!」と叫ぶように・遠くへボールを投げるように、発声する。その際は、ノドでチカラいっぱい発声するのではなく、お腹から発声するとよい。姿勢よく、腹式呼吸で、自信ある態度で、いる。常日頃から注意。確認を込めての目配せであっても、レッスン中だからといっても、自信なさげに歌ってはいけない。発声を「遠鳴り」に変える。(BB)

お腹の四方に意識を持ってする腹式呼吸。(吐くときも横隔膜を低い位置でキープ)声の出し方の基本。(胸骨の上を手を置いてそこを振動させるように「ハイ!」と言う。)ことば帖を使って真似をしていくトレーニング(「これは大江の真本出家し」)腹式呼吸で四方を意識すること、吐くときの意識は初めての事で発見でした。ことば帖を使ったトレーニングでは、深くゆっくりとする事ができませんでした。特に、声を上げるところが難しかったです。声を上げる事と深い声を両立出来ませんでした。これからのトレーニングでは、深い声を出すために母音に意識していきたいと思います。全身の感覚を感じることの重要性。その材料として「空気」(肺、気道)、「血液」(全身)、「リンパ液」(表面)があるということ。舌を使った声の出し方。周りの部位を使って、舌に力を入れずにふわっと平べったくする。下あごを使わないようにする。まだ、声の出し方を掴みきれしていません。声出し練習ではどうしても鼻の辺りだけを使っている感覚になります。頭をパカーンと開けるといった感覚を忘れてしまいます。(H0)

1. 下顎を動かす筋肉について  
下顎を開ける筋肉は頬骨の傍にあり、下顎を閉める(噛む)筋肉は頬から頭頂部にかけて広く薄く貼り付いて存在することは知りませんでした。

意味にも下顎そのものにはほとんど筋肉がないということで、前回教わった「下顎を意識せずに上顎を意識して発音する」ことの意味がさらに解りました。

2. 舌の使い方について  
悪い舌の状態は、幅が狭く、厚く、固まった状態。このときは、下顎が下がっている状態になってしまいます。その上、縮んだ舌が喉元を塞ぐ栓になってしまいます。さらに注意したいのは、首の前側の緊張です。ここには舌根筋があり、ここが固まると舌も固まり、狭くなってしまいます。目を大きく見開く行為も、顔の筋肉を硬直させて下げてしまい、舌が固まる原因になります。良い舌の状態は、幅が広く、薄く、柔らかい状態。このときは、下顎が下がらず、舌そのものも高い状態になっています。その時の表情も柔らかくなっています。

3. テの発声練習(ソファミレドレミファソファミレド、ソソソソファミレド)  
意識は明確な「テ」、口では広げた舌を出した状態で、実際には曖昧な「テ」に発音します。

あまり緊張せずに、「テ」と言いたい意識は持っていても、ぼんやりと気持ち良くなっているような状態で発音するくらいで丁度良いようです。

「自分はこう発声、発音したい」という明確な意識があるけれども、実際は発音も音程も曖昧になっている状態。これがより広く柔らかい発音にしてゆけるのです。

4. 空気・血液・リンパについて  
実際には存在しない爽快な空気の流れ、その正体はリンパの流れです。ただ、心臓というポンプで動く血液と違い、リンパは自分では動けません。体が動くことによって初めて流れるものです。流れが滞ると不愉快になります。

5. ワ、カ、の発声練習(ソミファレミドレシド)  
これも、意識は発音しようとしていても、実際には曖昧な発音になっているように行います。柔らかさをキープするための練習です。

6. お母さん、お父さん、お兄さんの発音(ソミファレド)  
これも、意識は発音しようとしていても、実際には曖昧な発音になっているように行う。柔らかさをキープするための練習です。ここで大切なのは、出だしの「お」をいきなり出すのではなく、予め「お」の意識ができあがっている状態から自然にスタートすることです。(YD)

今日は舌から舌根について学んだ。  
良い発生時は自然にできて心地よく感じていたことでもあるので、イメージしやすかった。  
今後気を付けたいのはまだキツイ音域になると舌根に力が入ってしまうのを感じる。  
呼吸や響かせるポイントを、また姿勢を正すと直るのであまり気にはしていないが、気をつけるべきではある。(ED)

口の開け方のイメージ  
鼻息のイメージ  
実際声に出して感じてみる  
「音」と「言葉」を分ける  
立ち方のおさらい  
口を開ける時、後頭部を起点にしてパカッと上に開く感じ。口というより口の上。顎を下ろすのではなく、上!物理的には顎が下がるがあくまで付随的な感じ。  
顔の中を開けることが大切。まぶしいものを観た時、動物的な感じとつながる。  
鼻息の感覚

# sample

単に鼻から出す息というよりは、頭の中を含めた鼻に感じられる息が鼻息。

あくびに近い。これがどれだけ回っているかが大切。

表情豊かなことも大切。美味しそうな香りがかく時のイメージ。感情が動く時、鼻息が動く(逆もしかり)。

「声=音」と「言葉」を分ける。

音：声帯で音が鳴る、体の色々な部分で響いて音が鳴る、そして、顔などの部分を使って「言葉」にしている。

「声」という「音」があってそれを「言葉」にしている。

「音」があって、顔などの色々な筋肉を使って「あ」という「言葉」にしている。

動物の鳴き声は「音」

「音」があってその先に「言葉」がある。

「音」と「言葉」が分かれているから、本当に言葉の意味の感情を伝えられている。

分ける事が大切。カッゼツも良くなり喋りやすくなる。

声を出しつつ感じてみる「ワウワウワウワウ」

「ソファミレドレミファソファミレド」で「ワウワウ」

開いている感覚をとりながら、ぼやっと声を出す。食べてる時と同じような感じで

音に空気がたくさんついている、それが鼻息。

次に、「ワウワウ」とちゃんと言いながら。

頭の高い所で喋っている感覚がする。それが喋るということ。息が一回頭に行ってから、言葉が出てくる感じ。

「プブブ」でも同じようにやってみる。

頭をパカッと開けて、ご飯を食べるようにしながら言う感じ。

お尻に使い方のおさらい。

お尻に膨らみの終わった部分を内側も使って、脚の付け根を寄せておく。

大切なのは、お尻をちゃんと後ろに置いておくこと。お腹も前に出すぎないこと。

背負ってる感じ。脚で閉じる。

「音」と「言葉」をわけて考えるというのは、初めて聞いたことでしたので、驚きました。

口を開ける感覚は、とても気持ちがよく、普段実践しています。表情も明るくなる気がして良いなと感じています。(OY)

1. 顔などマッサージ、ストレッチ

2. 4つで吸って、4つで息吐く。8つで吸って、8つで息吐く。

息を吐きながらロールアップ、最後にすんと頭が乗る感じ。立った姿勢でも同じく呼吸。

3. 「ナナナナ」で音程上下。息をなるだけ使う。使いきれないけど使いきる気持ちで。

ウィスパーにならずに声を出していく。

4. 息を2つで取って、8つで吐く。

5. ナでの発声練習再び・・・吐く感覚を持つ。吐き切る方向で。前のほうに出す意識。

口の中を開けると言うが、親指一本入れれば良い。パーカーのフードを被るような感じで、前で声を送る。横に広がるのではなく、前に出す。

最高音で作った顔の中の形は取っておいて、音は上がるものだと思っ

て下がっていく。

トレーニングを重ね、今後、裏声はだんだん低くなれば良い。地声はだんだん高くなれば良い

6. なあああああああ、と声を出す。

音程は山なり、上がって下がる。筋肉の動きだと思えばいい。横でなく(左右に広がるのではなく)、縦(前後)に。中間の音程をより高音にしてい

裏声の領域に地声が入っている。こうやって地声をつなげていく。

7. ゆっくり、「な—あ—あ—あ—あ—

だんだんダイナミックにしてい

## レッスン受講生の皆さん、トレーナーのお勧めもの(鑑賞)

<CD>

「情熱大陸」

葉加瀬太郎情熱大陸のオープニング曲です。ラテン系のノリの良さ  
とヴァイオリンの響きの深さが見事にマッチしています。新しいヴァ  
ージョンでは、打ち込みの音が多くあり、葉加瀬さんのアレンジ  
も勉強になります。(SG)

「ブルース・スプリングスティーン」

現在63歳のスプリングスティーンを久しぶりにラジオで聴きま  
した。BORN IN THE USA を歌う声の迫力はどこか残ってしまいま  
す。今の日本にこういう迫力が必要だなんて思いながら聴いてい  
たんですが、いつになっても色あせない作品です。日本の元気をス  
プリングスティーンの声からもしかしたら学ぶことができるんじ  
ゃないかと勝手に想像しています。(MJ)

「今夜教えて」エリサ・フィオリオ

ジャズのスタンダードを集めたCD。以前聴いた時はきつい声と思  
い、今はスウィートボイスと感じます。彼女について、特徴のない  
歌い方という意見もあれば、変な癖のない正統派という意見もあり  
、人の感じ方は千差万別だとつくづく思いました。(KR)

「Fly me to the moon 聴き比べ」

アニタ・オデイはスウィング、ジュリー・ロンドンはボサノバで、  
どちらもリズムのノリがともおしゃれ。カサンドラ・ウィルソン  
はやや太い声でしゃべるような歌。エリサは素直な歌っている感じ。  
ペギー・リーは本来のバース付き三拍子で、ソフトな情感ある歌い  
方。サラ・ヴォーンはゆったり4ビートで声を聴かせる歌い方。  
パティ・ペイジはボサノバでも軽くない歌い方。クリス・コナーは  
三拍子からスウィングへ、バックの演奏が変わっても、歌に流れて  
いるものはナチュラルに続いていく感じで、私はこれが一番好きで  
す。(KR)

「街路樹」尾崎豊

尾崎初期の明るさはあまりなく、狂気や不安を感じます。それでも、  
彼はやはり“代弁者”です。(NI)

<DVD・CINEMA>

最近DVD鑑賞がマイブームになっている。『ベン・ハー』のチャ  
ールトン・ヘストン、『王様と私』のデボラ・カー、『略奪された7  
人の花嫁』のハワード・キールの声良かった。(AW)

<TV>

「glee」

海外ドラマのミュージカル・コメディで、舞台は高校生になってい  
ますがプロミュージシャンやブロードウェイに出た人たち、プロの  
ダンサーなどが出演しています。スタンダードのポップスなどを歌  
っていて、素晴らしい声やパフォーマンスを堪能することができる  
ドラマです。(MJ)

&lt;BOOK&gt;

「オタクの息子に悩んでいます 朝日新聞「悩みのつぼ」より」岡田斗司夫 FREEx 著

朝日新聞土曜別刷り be の人気連載「悩みのつぼ」の回答者の一人である著者が「相談者に寄り添う役立つ回答」に辿りつくまでの思考過程を紹介した本。分析、仕分け、共感などの思考ツールとその使用法をこれまでの回答を例に説明。ただし、論理的で冷静なだけではなく、「愛」のある回答を出す所まで言及している。相談と回答、その後相談者から送られてきたお礼の手紙を読むと、心が温かくなる。自分の悩みに対処するだけでなく、他人から悩み相談を受けた時にどうしてあげる事が出来るのかを知ることができる。普通、相談を受けると「自分がその人だったらこうする」とか、「こうするしかない」といった極端な回答をしてしまいがちである。しかし、一步踏みとどまって、全面的に相談者の味方になって思考し回答をひねり出してあげると、きっとこれまでより良い回答が出来ると感じた。私もこれまでにそのような体験をしており、次からは相談者に寄り添った回答が出来るようにしたいと考えている。(HO)

&lt;EVENT・その他&gt;

「大滝秀治(10/7 産経新聞「産経抄」)

先日、亡くなった大滝秀治さんは劇団「民芸」の一期生。当初、「声が悪い」などの理由でほとんど役がつかない、無名の役者だった。永六輔氏の「藝 その世界」によれば「48歳までは食べなかった」と言っていた。50歳前にテレビの連続ドラマに出演し、ようやく名前も知られるようになった。それでも75歳ごろまではまだ、滝沢修や宇野重吉ら民芸の先輩達から「叱られてばかりいた」。肺結核を患ったこともあり「長生きはしない」と自ら語っていた。それが87歳の長寿を全うし、最後は民芸代表をつとめた。」大滝秀治さんの生き方は、一筋に勤めるといふ姿勢を感じます。75歳になっても叱られて、それを受け入れ耐えて行く精神力が素晴らしいです。私はこの研究所に来る前、先生に怒られてばかりいて、なぜ怒られるのかわからず、とても辛かったけれど、この研究所に来たお陰で、前の先生が私の何に対してあんなにヒステリックになったのか、今なら少しわかります。一生懸命頑張ることしか知らず、かえって音楽に対して無神経になっていたから、と思います。(KR)

「ラジオNHK イタリア語講座・イタリア語発音ラボ(金・土)」  
イタリア語の発音についての詳しい解説。講師の声も素敵です。(KR)

「下丸子 Jazz 倶楽部・カルロス菅野スペシャルセッション」

私はJazz初心者、しかも所用で遅刻し二部の途中からしか聞けなかったけれど、とても楽しい時間でした。ラテンジャズをよく知らなくても、リズムが楽しい。いろんな楽器がソロを取って、代わる代わる出て来るのが楽しい。目を閉じて聴いていると、あれ？自分の身体が揺れている。音楽の中でひとりになれるってこんな感じかしら。回りは知らない人だから、リズム音痴で揺れてもかまうもんか、なんて思う。それは自分の解放でもあるんだなあ、と思いました。「自分を解放する」って、なんのことかずっとわからなかったけれど、今、ちょっとわかった気がします。これからも時々、ひとりでこういうライブに来よう、たとえ遅れて行っても、生の演奏を身体に入れよう。このライブ、年配の方が多く、隣の席の高齢のご婦人は私と入れ替わりくらいにお帰りになり、いくつになっても自分のキャンパシティで音楽を楽しめばいいんだなあ、と思いました。(KR)

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

○篠原はフォーム至上主義者であり、「最高のフォームを獲得すれば、楽にマラソンを走れる」と断言する。それには繊細な神経を働かせ、微妙な違いを修正し続ける必要がある。

だが、五輪では「自己観察能力が落ちていた」という。「あまり考え過ぎるのは良くないと思った。それで結果的にボケツとしてしまった」。理由はどうあれ、初の五輪で「自分」を保てなかった。(中略)

篠原は「才能って何だろう」と考えている。「誰でも、やろうと思えば、きつい練習をこなせる。でも、そこで故障する選手もいるし、体に生理的な変化が起きず、効果が出ない選手もいる。才能のある選手とは、練習に対して体が反応し、変化が起きる選手のことなのだと思う」(中略)

「メニューに遊び心が入っているから、面白みがある。僕の場合、半分ふざけている感じのほうがいいのかもしれない」

[日本経済新聞 2012. 11. 20]…フォームと遊び心

○それにしても、人はなぜ読まずに意見を述べたくなるのか。ネット上では、ニュースの見出しをチラ見ただけで、「これは酷い！」とイキリ立つ軽率な人が後を絶たない。(中略)

私には、彼らが「功を焦っている」ように見える。できるだけ早く重大情報をチャッチし、できるだけ早くコメントしたい。それによって「情報強者」としての優越感に浸りたいのだ。

深川峻太郎さん [SAPIO 2012. 12]…読まないから早いだけ

○上司を説得するには、大失敗した時、どの程度の損失が出るのかも提示しないとダメです。大失敗しても「大した損失ではない」と上司に思わせることができれば、話は前に進むはず。(中略)

そしてダメ押しのために用意しておきたいのが、もう1つのワーストシナリオ。つまり、「この提案を実行しないとどうなるか」というシュミレーションです。

小笹芳央さん [Associe 2012. 12]…リスクマネージメント

○山口親弘は、練習中、自分の泳ぎについて多くの質問をします。この探究心は、幼い頃から手取り足取り教える環境でなく、自分で考えて答えを導き出すような指導を受けてきたからだだと思います。何もかも与える環境では、自走する選手にはなれないのかもしれない。山口は康介の泳ぎを何度も何度も見て研究したといえます。(中略)

あくまでも目標は五輪で、それ以外の大会は練習の一環として挑み、それでも結果を出す。そんなトップアスリートの凄さを目の辺りにして、山口は「競泳をなめていた」と言いました。意識の高い選手の側に置くことは何より効果的な教育です。

平井伯昌さん [Associe 2012. 12]…研究する

○禅には「前後際断」という言葉があります。過去は過去、現在は現在、未来は未来と区別し、ひと連りのものではなく、それぞれバラバラに存在していて、一瞬一瞬が絶対的存在であるという考え方です。例えば、薪が燃えると灰になりますが、道元禅師は、薪はあくまでも薪(過去)、灰はあくまでも灰(現在)と見ました。過去が現在に影響するのではなく、過去は過去で完結すると捉えるわけです。(中略)

故スティーブ・ジョブズさんは若い頃から、曹洞宗の禅僧、故・乙川弘文老師と交流を深めたと言われています。師から禅のシンプルな思想を学んで、ビジネスにも応用していました。

2005年、ジョブズさんがスタンフォード大学で行った講演では、「33年間、私は毎朝、鏡の中の自分に向かって、『もし、今日が自分

の人生最後の日だったら、今日やろうとしていることをやりたいと思うだろうか」と問いかけている」と語っていました。

梶野俊明さん [Associe 2012. 12]…完結する

○私自身、様々なトップアスリートと関わって思うのは、誰も競技だけでなく人間の本質を極め、強くするために独自の土台作りを努めていることだ。(中略)

今の時代、トップ選手の体の動きや練習方法といった情報も比較的容易に手に入る。そのおかげで効果的な練習が可能になり、技術を覚えた若い選手が効率よく戦い、記録が伸びているのだろう。

ただ、それが単に小手先の技術を弄した結果にすぎないのではないかと、選手としてのピークの先取りになってはいないか心配だ。サプリメントを摂って栄養補給する小・中学生の選手もいると聞き、懸念は一層強まる。

手軽に、見栄だけを考えて突貫工事をすれば、土台はどうしても脆弱になる。育ち盛りの時期には、近道など考えず、とにかく土台を大きく多様に作り上げていくことだ。単調な練習は退屈かもしれないが、その方が結局は大きな城が建つ。栄養補給もサプリメントに頼るより、3度の食事をしっかりとってほしい。

朝原宣治さん [日本経済新聞 2012. 11. 27]…土台づくり

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

## (1) ヴォイストレーニングがわからない？

最近、私の講演会には、歌手、俳優志願の方のほかにも、ヴォイストレーナーや指導者、声楽家、演出家、キャスターの方などがよくいらっしゃいます。ベテランの役者、お笑い芸人、プロデューサー、インストラクター、講演家など。さらに一般の方のなかにも、人前で話す方、声に関心のある方なども増えています。高齢者から、中高校生まで、声に悩んでいる人も増えました。多くの識者が、「声の力」の必要性を宣伝してくれるようになったこともあるのでしょう。

ただ、そこで一様に「ヴォイストレーニングがよくわからない」といわれるのです。いやむしろ、「一度受けてみて、よくわかりました」「うまくできるようになりました」などといわれる方が、問題が根深いかもしれません。

多くの本やセミナーがあるに関わらず、声のトレーニングは混迷を深めているようにさえ思われます。事実、劇団などに話をしにいくと、そこでは多くの方が自らの声についてもですが、それ以上に、他人に「声」を教えることについて、悩んでいるのです(いや、悩んでいるなら、まだ何かかに気づいているからよいのですが・・・)。

「声について、何か根本的に勘違いしているのではないかと」、もしくは「声そのものが若い世代において変わったのではないかと」、などといった疑問が出ることも少なくありません。そういうことも念頭において、ヴォイストレーニングに関心のある人全般のために書いた本です。実践に即して述べるため、これまでの私の研究所での取り組みや私のこと、さらに私への質問なども具体的に取り上げていきます。

## ※指導における課題

近年、声に関する書物が増えました。ヴォイストレーニングはカルチャーセンターでも人気講座の一つとなり、ヴォイストレーナーやヴォイスティチャーを肩書きにする人も増えました。ただ、安易

に自分の体験だけをもとにした指導も多くなり、とんでもない誤解や誤用まで引き起こしています。この分野で先駆けてきた私は、少なからず責任、つまり、このわからないものをよりわかりやすく理解していただくための努力の必要を感じています。

私は、相手を知らない状況で、トレーニングについて、本書で述べることには、慎重に、本というものの限界を認めた上で対処してきました。誰でも何でもできるように、書いてこなかったつもりです。それでも現実には、誤解、誤用をまめがれないことも知りませんでした(誤解、誤用は、本だけでなく、レッスンでも頻繁に起こります)。そのため、現場での実践から省みては、5~10年ごとに改訂版、あるいは新版にて表現を改め続けてきました。

トレーナーの問題もあります。これについては本文中でも詳しく触れますが、一言でいうなら、自分一人で指導をしているために、あまりにも客観的な検証に欠けている場合が多いということです。指導にあたっては、発声技術を身につけたつもり本人が、自身を基準として考えるのは当然ですが、相手の一人ひとりの個人差をあまりにも理解しないまま、一律なやり方で行っており、改善をしていることもないように思われます。特に、声はのどという「楽器」から出すため、トレーニングで開く可能性がある一方で、「楽器」が個別に違っていることからくる、さまざまな限界もあるのです。

また、学び手があまりに知識がなく、素直であるため、トレーナーがのど声であっても気づかずに、それを真似て、くせがつくこともよくあります。販売されているCDに聴くお見本でさえ、そうなっているのが多いのですから、トレーナーから学ぶ場合も、そのトレーナーがそういう感覚でいるなら同じことでしょう(もちろん、そのトレーナー自身が自覚して、真似させないような対処をしていたら、トレーナー失格ではありません)。

とはいえ、いろんな人が教えるのは、新しい時代の波ですし、いろいろなレッスンやトレーニングがあるのは、よいことです。何事であれ、いろんな材料はあった方がよいと思うからです。

ただ、声のレッスンは、トレーニングメニューややり方を教えられて終わりなのではなく、そこからのトレーナーとの共育(共に育つこと)なのです。本当の効果をあげるには、それなりの準備も必要です。現場での経験を基に、どんどんと本当の力をつけていただきたいと思っています(そうであれば、私自身も安心して、本来の研究や活動に一層専念できるようになります)。

とにかく長年にわたり、おそらく誰よりも多くの声を聞き、見て、いろいろ試みてきた私の経験を述べることは、現在の声の問題、さらにこれから起きてくる声の問題に対して、役に立つのではないかと考えています(特に、日本人の声が世界に進出するために、踏み台にして欲しいと願っています)。

レッスンの受講を望む人の層が思いのほか、広がっているため、未経験の相手を前にしては、試行錯誤するというのを繰り返す現状では、まだまだ課題を残したままですが、その課題も明らかにしておきます。この分野に欠けているのは、声という幅広く深い分野に対しての、多くの専門家との協力体制に他ならないと思うからです。

## ○ヴォイストレーニングとヴォイストレーナー

私の主宰する「ブレスヴォイストレーニング研究所」を訪れてきた顔ぶれの多彩さには、我ながら驚くばかりです。タレント、歌手から落語家、声優、アナウンサー、キャスター、ナレーターから、学校の先生はもとより、議員、外交官、ケアマネージャー、介護士、一般のビジネス、OLさんもずいぶん多くなりました。そして、トレーナーやスクールも増え、カルチャーセンターでも人気講座の定番になったせいか、「もっと学びたい」とか、「いろいろなところ

# sample

で学んだが効果がない」など、ヴォイストレーニングも啓蒙期から吟味、選抜の時期に入ったとさえ思われます。

ちなみに私は、複数のトレーナーと二十年以上にわたり、“組織として”トレーニングをしてきました。しかし、それぞれのトレーナーの個性を最大限に活かすという難題をかたし、両立させてきました。

その経験から、トレーナーの選び方、ヴォイストレーニングの方法や学び方について、毎日のようにメールで質問を受けつけ、そのヒントを公開しています。たとえば、「発声」「トレーニング方法」を知りたいという方に、何十冊もの本やサイトで答えてきたのです。ただし、一般的な回答は教科書と同じで、一個人の具体的なトレーニングにそのまま活かすには、難しいものです。特に声の場合は、個人差が大きいため、一般論では通じないことが多いです。ネットなどを通じて議論しても、本人不在の机上のやりとりでは、ほとんど現実に無力なのです。また、レッスンで伝えたことを身につけるための自主トレーニングが必修ですが、そこで大きく方向や判断を誤解して、悪くしてしまう人が少なくありません。この点を防ぐことが、最大の問題の解決であり、本書の目的でもあります。

一般の方にお伝えしておかなくてはいけないのは、「ヴォイストレーニング」「ヴォイストレーナー」とひとくくりになっているのに、そこには何ら、共通の方法や基準もないということです。これは、声というものが得てもしれないというか、ほとんどの人が使って生活や仕事をしており、一概によしあしや正誤などいえないところで扱われるものだからです。しかし、トレーナーがトレーニングするとすると、事情は一変して、いかにも正しい声や優れた声があり、それを習得させるというスタンスをとらざるを得なくなるのです。ですから本にも、「自分の方法だけが正しい」「新たに発見した私の方法ですべて、すぐに解決」というようなトレーナーが、跋扈（ばっこ）することになります。

声に自信のない人は、声の正解を求めたいから、そこにレッスンが成立しています。私が20年以上みてきて、今やそれが極まれりという状況なのです。

何ら他の人と声が変わらないトレーナーが、本に書かれたようなことを処方して、声に自信のない方が「とてもよくなった」と思わせてあげています。実のところ、本人も何ら前と声は根本に変わらず、自信をもったせいで、説得力が出るのです。ちなみに、アナウンサーは報道のプロで、発音、滑舌、アクセント、イントネーションなどは詳しいのですが、いろんな人の声自体についてはけっこう素人、役者、声優もそれに近いといえます。

私の研究所は、プロやヴォイストレーナーも学びに来るところなので、そのようなレベルでのヴォイストレーニングの流行を心配しないわけではありません。しかし、ビジネスというなら、エステやヨガと同じで、対価に見合う満足感を得られたらよいとも思うのです。それでヴォイトレのすそが広がることは、悪いことではないから、私もここ10年、一般向けの本を精力的に出してきたわけです。

ただ、ヴォイストレーニングとトレーニングというからには、私は、本書もそのきっかけになればと思いつつ、やはり本物に至る伏線を引きつづけています。つまり、プロでも使えるどころか、声の弱い日本人が、外国人レベルを超えられるというところまで、考えてしまうのです。

せっかく20年前に日本人の言語音声力の欠点にまで遡り、外国人のトレーナーにも教えられない基礎の基礎まで掘り下げたのに、後進の人たちが、表面的なことでもヴォイトレを捉えているのに過ぎないのが残念なのです。

本当に声を深く捉えたのなら、外国語の習得、アンチエイジングはもちろん（拙書一覧参考）、一声で相手を説得できるあなた自身の最高の声、ここを間違えないで欲しいのですが、声がよく人と同じ声でなく、あなたの喉やキャラクターに合った、最大の可能性をもつ声（プロの声）を獲得していけるのです。

※私は、ヴォイストレーニングをする人は、自らが自分のヴォイストレーナーであるべきと思っています。この本は、私がヴォイストレーナーとして、ヴォイストレーニングを語る本ではありません。私にとっては、「ヴォイストレーニングとは何ぞや」とか、「ヴォイストレーナーとは何ぞや」とかいうことは、そう簡単に述べるのができないからです。この分野を今の私が代表できるものだとは思っていません。私自身も自分で気づかぬ一人よがりを防ぐため、声楽家や医者や音声学者など、多くの専門家に協力をお願いして、どんどん成長しているのです（一例として、今、能の謡と詩吟については、長唄の師匠や合唱団のトレーナーを誘って指導しています。こういう連携やプロデュースがほとんどみられないこと自体が、この分野の閉鎖性と発展の妨げとなっているのです）。

私は、これまでたくさんのヴォイストレーニングに関する本を出してきました。今から二十年前に、書店にギターやピアノの本の棚があるのに、「声」に関する本はほとんどなかったのです。あっても声楽の専門書、あとはスピーチ、話し方の本といった程度でした。そこで私は、ヴォーカルやヴォイストレーニングという棚ができるまで、入り口をつくらうと思いました。自他ともに、より研究する必要があったのです。幸い、拙書はロングセラーを重ね、その後、いろいろな出版社がこぞって「声」の本を出すようになりました。他のトレーナーが出版したり、仕事として自立しやすくなったくらいにはなりましたが、

私の一連の本によって、多くのトレーナーから、受講者も増えたとのうれしい知らせもいただいています。また、私の本の愛読者であった人も活躍するようになって、ときに会いにいらしたり、後輩を紹介していただきます。ありがたいことです。

# sample