

sample

巻頭言

「思い通りにならないことで何とかしていこう」

人生、思い通りにはなりません。でもだからといって不幸せでも不幸でもないのです。人生にはいくつもの不条理なことがあります。そのいくつかは誰もが出会います。そして、とことん疲れると、外に出たくない、会いたくない、ひきこもりたい、死にたいとなります。これも心身の防御です。そのときは、ただ、逃げているのではなくそうして、抵抗力をつけ、心身を鍛えているのです。

福島英

声とヴォイストレーニングの話 Vol.11 W7 Ei Fukushima

〇ほどよい響きの声にする

声は響くのは、声道という、声帯から出口を鼻、口にすると、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じるのですが、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、後で行います。

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さないので、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働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 ぐらいの気管を通過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、呼気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、喉頭原音といえます。

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に、声道の大きさ（長さ、太さ）や声門のしめ方、呼気圧まで、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、この微妙な状態にキープされていてはじめて、可能なのだということです。

sample

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、発音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。

最初はきっと「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、区別するために、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、声か気とともに、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れます。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」

※共鳴するということ

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、そこを充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、共鳴を充分に生かしていないのです。特に日本語は浅く、共鳴しにくいので、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よう。軟口蓋とは、上の歯のちょ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よう（あくびした状態でやりにくい人は、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、浅いところでもでき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）
- 息が充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

sample

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. シーンシーン
2. ムームームーム

●ハミングから共鳴のトレーニング

1. シーア
2. シーエ
3. シーイ
4. シーオ
5. シーウ

※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。

●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. んアーんエーんイーんオーんウー
2. んガーんグーんギーんゴーんグー
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、んーエーん、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. ㄱ・ㄱ・ㄱ（「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はいけないではありません。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. 31 (by. P0)

どう聴き、どう捉えるかを参考にしてください。

「Non Pensare A Me 愛のわかれ」 クラウディオ・ヴィツラ

別れのどうしようもない悲しみを歌に空に太陽に託したような曲。スケールの大きいメロディがそのどうしようもない思いを解放していくように、1967年サンレモ祭、クラウディオ・ヴィツラによって大きく豊かに表現し、深い感動を与えた。

原詞をさっと読むと一見さらりと淡々と去っていく相手に大丈夫だよと語り、前を向いているような主人公にもみえるものの、メロディと組み合わせながら、そこにあるエネルギーや主人公の想いを想像していると、本当は乗り越えることがとても大変で、悲しくてどうしようもない、けれどそれでも乗り越えていかなくてはならないという気持ちがみえてくる。

構造は意外とシンプルであり、プロセスとしてわかりやすいが、それを感じさせないスケールの大きさが、クラウディオ・ヴィツラは全体の流れや言葉に対して声を柔軟に巧みに扱い、情感豊かに表現している。

Aメロは全体の中では長めに語りが入り、最初に“Non pensare a me”（私を思わないで）と何かを否定するような、穏やかなメジャー調の中でありながらも、主人公だけが心の沈みを感じているかのような、曲の中の低音域の方へと跳躍もなくメロディは下へ下へと行きたがり、私は大丈夫などと言いながらも言葉とは裏腹に何か前へ向かえない思いが感じられてくる。そして、そう感じさせるものがより確かに前に出てきたし、“Anchese mai piu saro felice come quando c' eritu”と、けれども、あなたがいた時ほど幸せではないんだと今までの下にばかり行こうとしていた動きを本当は上へ行きたいと願っているように、流れが変わりだし、サビが始まる。

“la vita continuera, il mondo non si fermerà” それでも人生は続き、世界は止まないというような歌詞に、なんとか生きていかなくてはならないという心の荒波を表すかのように、不安定さを増す動きとハーモニーになり、そのドラマが聴き手をより引き込んでいく。そして“Non pensare a me”（私を思わないで）と一拍目に最高音が入ったパワーあるフレーズに到達していく。Aメロの最初のフレーズがここではオクターブの大きな波となっている。ヴィツラは、ここを前のフレーズ“il mondo non si fermerà”からノンブレで続けて Non pensare a me と入って勢いよく、サプライズと共に大きな感動を与えている。Non といいながら、Il sole non si spengnera conte、直訳すれば、太陽はあなたと一緒に消えないからというような意味であるが、最後に太陽に救いを求めるしかないような気持ち、そしてイタリア人、ラテン系の人の感情豊かな表現を思えば、けれども私の太陽はあなたであったというような気持ちもそこに含まれているのかもしれない。Te（あなた）、この高音に戻っていくこの動き、上にいたい力、どうしようもない思いを上を託すしかないようなというように、メロディにより、より豊かに強い気持ちがそこに感じられる。

その後続く Lalala もヴィツラはパワーや表現を衰わすことなく、豊かにここまで描いてきたものを捨てずにより情感を出し、聴き手により感動を与えている。

ラストに Il sole non si spengnera con te と再び最高音の te（あなた）で閉め、そこに主人公の本当に願っていた偽れない気持ちが感じられる。

sample

ージで。後半の冒頭部分で、色気のあるような雰囲気の色音を使い、「恋心そぞろ」からは、とにかく明るさのある声(空気)で。(FU)

♪レッスン課題曲 Vol.10 (C025, C026) by Student

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・描写
3. 【表現】構成・展開、解釈、メロディ・リズム、演奏・アレンジ
4. 【声】声質、声の使い方、みせ方、創意工夫、加工装飾

「モア」ボビー・ソロ C025

愛を求めて一人 夢を描いて一人
愛を育てる人を 夢を育む人を
誰より強く 誰より深く
待ち望んでる私の姿を
誰か見つけてくれる 誰か探してくれる
いつか巡り会う あなたを信じ
明日を生きる

(漣健児)

1. 誰にも必ず、あなたを待つ、たった一人の人がいる、この世界の美しさを、綺麗で優しいメロディーで表現したい。
3. 構成は、A-A-B-A-B
2. パターンの繰り返しメロディーなので、フレーズの入るタイミングや、伸ばすところなどに変化をつけて、退屈しないようにする。
4. 声の色音は、やわらかく、優しい色音で。(FU)

「ラ・スパニョーラ」ジリオラ・チンクエッティ C026

麗しきスパニョーラ 花の姿や
輝けるおもてに 愛のまなざし
麗しきスパニョーラ 花の姿や
輝けるおもてに 愛のまなざし
愛しの君よ来ませ
恋心そぞろ もつれゆく今宵
愛しの君よ来ませ

(堀内敬三)

3. 構成
A+B+C
4. 聞かせどころ
「うるわし〜花の姿や」での颯爽さの表現
Cの開放感を効かすために、この部分で颯爽としたイメージとテンションを伝える。
「うるわし」の「う」は決意、熱さ、誠実さ、切なさをイメージした色音を用いて、少し早めに入り「うーっるわしの」という感じで発してこのフレーズを集約させる。フレーズの終わりまで「う」の終始で到達した色音とテンションをキープする。(YM)

1. 情熱的で華やかな、スペイン娘のイメージを、ダンス音楽っぽく、歌で表現したい。
3. 大きく分けると、前半と後半の、2つの構成。細かく分けると、前半の構成はA-A-B-C、後半は、A-B-A-B
後半の入りで、テンポのためを作り、元に戻ることで、軽快さを引き立たせ、盛り上がり部分をより明るく聞かせられるように。
4. 前半は割と淡々と、ツンとした、少し気取ったような女性のイメ

「声と歌のためのヒント」現代ヴォイストレーニング論 No.032

○表現と基礎の間で

桜が舞い花吹雪が、水面を埋め、桜色の流れゆくにも心打たれる。これも自然の表現なのです。私が枝を揺らすと、パツと桜が散ります。それを見て、小学生たちが並木を次から次と幹を両手で揺らしていきます。あまり、桜は散りません。そんな唄をたくさん聞いていたなと思いました。かづくでは、絵にならないんだよ、桜の幹に負けているのです。基礎と応用、そんな話をしてみたいと思います。

最近いろんなトレーナーのもとから、ここにも学びに来る方が増えました。ここではいろんなトレーナーがレッスンをしています。中には他でレッスンするためにここにいらしている方も少なくありません。

私は誰がいい、どれがいい、どの方法やメニューがいいなどはあまり関知しません。ただ、そういうところでやたらと頭でっかちになった人の頭をはずすのは、結構厄介なことなので引き受けています。なぜなら、そういう人はたくさん勉強して覚えたら、声も歌もよくなると思い込んでいるからです。

桜の散るのに心を打たれるのに大切なのは、素直な心と、まずは受け入れることです。「ソメイヨシノが日本の桜の中では…で、それは…であり…」などという知識は必要ありません。学者とアーティストは違います。人よりも、感動する心が豊かでないと。それは知識ではありませんね。もし知識とするなら、科学や文明よりは、教養、歴史や古典などを通してのイメージネーションの方でありたいものです。

○100人に1人

喉が弱いとか、傷めやすいとか、あるいは少々の不調も医者に行くこと、それは悪いことではありません。ただ、大体、本当にそういうところに行く必要のある人は、そういう人のうち10人に1人くらいです。あとはメンタル的に頼りたいとか、安心したいのが、10人に5、6人くらいでしょうか。マッサージなども似ています。

これまで私の述べたことを読んでいる人は、わかるでしょうが、これは、そのときの心身の状態を良くすることがメインです。それで1、2割良くなったところで充分、大したことのできないのは、スポーツやアスリートを考えたらわかりそうなものです。そして、その10分の1の人のうち、本当にそこに行くと効果のある人は、更にその10分の1です。つまり、100人に1人、あるいは100回行って1回くらいでしょう。これでも、私は多めに数えて述べていつもりです。

○声のリハビリ

1年間入院していた人が、退院した翌日に医者やマッサージの人について、いくらチェックしたり、ほぐしてもらっても、マラソンには出れません。私は1週間入院したことがありますが、その前後1か月、あまり体を動かさませんでした。その時は、3年の計画を立てました。1年目は、息と体、2年目は、発声と共鳴(半オクターブ)、3年目は、1オクターブ半(2年目にコンコース50を50番

sample

までやり、最初は10曲でも調子が悪かったのが、2年かけて50曲できる力に戻りました。)このあたりは私がトレーナーゆえ、よくわかっていることであり、年の功でもあります。

この連載で、いつも触れていることが、目的の具体化と必要性の向上です。これが私の述べる、表現と基礎ということにあたります。

3年後マラソン完走—1ヶ月目、1日1万歩、ジョギング、柔軟や体作りから、というようなことです。確かにそこで医者に行くとか、整体師のところでコリをほぐすのは、チェックとしてよいことです。しかし、大切なのは毎日、どれだけ練習をやったかということ、それと目的との距離、ギャップや方向づけ、それを埋めるプログラム、日々のトレーニングの計画をきちんとさせているか、ということなのです。

ですから、今の研究所では、プロの方の表現については私を中心に、目標決定、管理、プランニングをつくっています。基礎は初心者については、トレーナーに、プロについては、その人の資質や方向によって、いろんなスタッフを加え、分担しています。

少なくとも前述した、100分の1や、10分の1をもって、自分の何かが大きく変わるような錯覚は起こしてほしくないのです。

「その日の喉の調子がよくなる」ということと、「2、3年後の実力(声力)」とは全く別の次元のことなのです。

ただ、100人に1人くらいは、治療や調整、手術などをした方が確かにいい人もいるということです。ここは、私の専門外のことには、専門の人に引き合わせるべきだという判断はできますから、年に何人か、紹介状を書いています。医者へのアドバイスのもとにトレーニングを継続していることもあります。

○声の症状と日常性

声がかすれる、喉が痛い、声が弱い、などという症状でここにいらっしゃる方は年々増えています。特に、養成所やプロダクションに入った、オーディションを通ったという、運のよかったプロやセミプロに多いです。

そして喉を調べると、昔はそんなことを教えてくれる人はいなくなったのに、今は、あなたの喉はこのようになっているとか、他の人よりこう違う、などと、写真などと共に丁寧に説明してくれる人もいて、上手いかわからないのは喉のせいだと思ひ込む傾向が、著しくなってきました。

知識を得るのは悪いことではありません。勉強するのも、よいことです。私も毎日、いろんな本を読み、学説や論文にも目を通してきました。

しかし、それは現場では大して使わないというよりも使えません。もっとも使っていると感じるのは、そういうことを知っていることによって、そういうことで振り回されている人に、早く信頼してもらうためです。知識を信じる人は知識のある人を信じ、逆にそうでない人を信じません。そのようにして知識の虜となっているのですが、そんな人には、本や言論で固まった頭を何かでほぐさないといけません。理屈で納得したい人は、頭で理解しないと体や感覚にも効かないという欠点を持っているからです。細かいことや正しさにすぐこだわる人に多いのですが、それは、特に今の日本では一般的になりつつあり、結果として救われない人です。

「それは確実に上達できるか」、「絶対に効果はあるか」、「何回、何か月かかるか」、「いくらで手に入るか」、そういうアプローチをするような人です。

私はそれらの問いも半分は当然のことと思っていますし、できたら、これらの問いに対してもクリアしたいと思っていますから、問うこと自体を否定しているわけではありません。

しかし、声や歌は日常のものであるからこそ、そういう問いは不毛になりがちです。変える、変えないは非日常なレベルに目的を置

き 必然性を高めておかななくては、すぐにいつものレベルに戻ってしまうのです。

ですから、私は気づきを最大の効用とし、一日で、よい声を出せるようにするワークショップなどには、今は重きをおいていません。最大のデメリットは、自分の今の最もよい声が出たらそのまま通用するという、錯覚を与えてしまうことです。(私はそれを「ベターな声」と言っています)

それと共に、なぜワークショップで出せた声が、同じ体なのに、いつも出せないのかということに追及をして解決していないことの方が重要な問題です。

つまり、プロのトレーナーのマジックの中で、心身がリラックスできて、取り出された、その時の声色には、一人では、大体、できないのです。

それなのに喉の仕組みや、筋肉などの働きから説明されると、そのメニューや方法が、いかにも効いたかのように思わされてしまうのです。

そういうセミナーやレッスンはコンプレックスの払拭のためのものです。自信を持つという効果が最大のメリットと思っています。ですから、話べたの人や緊張して人前で上手く話せない人などのメンタル改善にはよいかもしれません。

○程度

私がバッティングセンターで、プロのトレーナーに打つコツを教わると、快音が響くようになるかもしれません。上手くいくと最初の30球で10~20くらい、よい結果が保てるでしょう。でも次の30球では息切れ、更に30球では腕がマヒ。

一方、高校球児までいかなくとも、100球中、70球ジャストミートできる人は1つの町内に何人もいるでしょう。

そんな程度だとわかっている分にはいいのです。それをイチローのように、毎日何百本も続けたら身につくかもしれません。でも、多くの人はワークショップの日だけで終わり、次の別のワークショップで、また同じことを繰り返します。知識だけ豊かになり、頭では理解でき、人にもしゃべれるようになりますから、一見上達したようですが、体というのは相当にやらないと変わりません。

先ほど、知識は100分の1の人に役立つ、あるいは100分の1くらいは足しになると言いましたが、その言い方を借りると、100分の99は知識と全く関係のない、体のトレーニングの積み重ねから生じる結果(効果)なのです。つまり、ワークショップや診断のチェックは入口、あるいは、その前提です。(私は、それが必要条件とか、前提とは思いませんし、害されているとはいいいませんが、へたに誤解を広めていることが多いのが現実だと知っています)

つまり、一言でいうと、「中途半端な知識ほど害になるものはない」のです。ですから私も本は読みますが、そこに述べられているからといって、それをそのまま使おうとは思いません。ただ、まじめな人の多いトレーナー等は、何とかの一つ覚えみたいに、教わったり、読んだだけで、他のメニューを使っていることが多いように思います。

もちろん、私はメニューや方法そのものについて良し悪しはない、使う人の量次第だと思っています。ですから、知ったメニューを試してみるのはいいです。

自分自身に試すのもよい。ただ、自分に効果があったからと、目的も、資質も、キャリアも違う人に、そのまま当てはまると思い込むことはよくないと思うのです。(だからといって死ぬほど危険ということではないので、程度問題ですが...) トレーナーとメニューとの関係については以前に詳しく述べたので控えます。

○バランスとインパクト、そしてスタンス

sample

a. 状態、調整、リラックス、バランス（声域）、本番（ステージ）

b. 条件、強化、集中、インパクト（声量、音色）トレーニング

これは私のよく使う、声や歌の本番（ステージ）とトレーニングの違いを述べた対比表の一つです。aはマイナス、ミスをなくす方向、bはプラスをみつける、個性を引き出す方向です。

本来は本人が自らbからaに行くのが自然な流れですが、（つまり幹から花です）日本では、幹がしっかり根を下ろさないうちに花を求めるので、あまり大きくなりません。

形、それも導入された作品のコピーや、そこからの評価基準を薄めて採用してきたことがメインであったために、その傾向は強いものがあります。その形が、まだ漠然としていたときは、個性豊かなパワフルなスターも出ていたのですが、だんだんそこを真似るだけになり、形骸化していったわけです。

声楽家もヴォイストレーナーもaの技術面については、上手くなったと思います。その結果、音痴やガラ声のような歌はなくなりました。ただ、それは同時に個性をも殺すとまではいわないまでも、伸ばせないようなものにしてしまったのでしょうか。第一級の人材が出なくなっているのです。

私などはトレーナーの判断で、育てたりできるようなようなのは、一流のアーティストでないと知っていますから、基準の判断力を与える、プラス考え方や精神のフォローをすることと思っています。トレーナーはそれではレッスンになりませんから、きめ細やかに、その人をメイキャップしていくのです。そして日本はそういう形を持った人でないと使いにくいといった傾向があります。才能よりも、従順さを優先しているからダメなのですが…。

○フレーズ

私が1フレーズにこだわるのは、表現と判断の精度をあげるためです。

ど真ん中にくればホームランという再現性、そのためのフォーム、そのためのタイミング、勘、筋力、神経、あらゆる心身の能力のピークパフォーマンスを上げておくこと。ここに知識はいりません。

つまり、少々、喉が他人と違っていたり、声違っていても、大して気にするべきではない。それはむしろ可能性を豊かにしているというように捉えるべきことなのです。普通の人ならデメリットになることをメリットにまで高めてこそ、個性であり、一流への道を切り拓くのです。

もちろん、そこに学者や科学者など協力はあってもよいと思います。日本のスポーツも、それで補強されてきました。しかし、誰もがそこで力を培ったのではなく、育った人は、それで高めてもらっただけなのです。多くのアスリートは誰よりもたくさん練習、覚悟、工夫をしてきたということです。頭を使うなら、自分のトレーニングにどう全力を投じるかということです。

実際にはスタートライン前につまずいている人が多いのです。

退院して2、3日、5キロ走ったら足が痛くなった、だから病院に行って、パーソナルトレーナーについて、というのは私から見るとなんと贅沢、虚弱かということです。

喉の手術をしても、ドクターの制止を振り切り、2、3週間で現場復帰し、高熱や大病でも、それを隠して気づかせない、そんなプロたちも、同じ人間なのです。

喉が合金でできているわけでもないのです。ハードなトレーニングで鍛えた、そして、微妙なコントロールも、リスクを背負ってこそ、鋭くなるのです。

それに対して、第三者の観点からサポートしているのが、トレーナーです。昔の私は無視か制止ばかりしていました。アーティストは暴走するからです。今はムチを入れなくてはなりません。アメの与えずぎです。これは時代が変わったというより、人間力の劣化と 생각합니다。

○役者と声楽家

私が声楽家と組んでいるのは、彼らのオペラの舞台の実力レベルでなく、5年、10年、15年以上、発声や共鳴、呼吸を人並みでないレベルで高めてきたプロセスでのプログラムと方向性に、共通点を見出しているからです。先輩、同輩、後輩と、一定の基準をおいて他人の成長を長くみてきたことも、よい経験です。

研究所の発足時は、私は役者の声をベースにして考えました。日本の声楽家一般よりも個人的かつ、強く豊かな声に思えたからです。ただ、日本の歌い手の場合、声域（高音域）での問題があり、そこでは共鳴を集めて行く必要があったのです。

役者は、3年、5年くらいは声もセリフによって鍛えられますが、その後は、表情やしぐさに声が出るのです。つまり、死にそうな演技をしたら、死にそうな声が出るのです。そこは個性というより、もはや切り切りようで、役者や役によってバラバラです。声楽家は、死の間際の表現にも体からの歌唱、つまり人工声呼吸、共鳴をキープします。

さらに、言葉は発声を妨げることもあり、セリフでの発声よりは、共鳴での発声の方が高いレベルを固持できます。

これは、言葉を伝えるという限定のある役者と声の輝き（共鳴）を優先できる声楽家の大きな違いです。しかし、それを職業や現場での使い方では分ける必要はありません。

私は、役者や声優だからこそ、言葉を離れた声だけのトレーニングをすることに大きな意味を感じてもらっていると思います。特にベテランは、セリフを読ませたら、もうスタイルができていますし、あまり直すところもない。ただ、さらに声の力をつけるなら、イタリア曲の歌唱（アリア）を使う方が極端ゆえに気づく、変わる—という結果につながりやすいのです。

○研究する

私のヴォイストレーニングは、プロレベル、そして一生、長期ということ想定しています。どのトレーナーについているとか、研究所にいたりとか、いないなどと関係なく考えています。現に研究所をやめてからも数百名は、この会報を購読して、時にまた戻ってくるなどということがよくあります。そういう例は他にはあまりないでしょう。声の研究誌を20年以上、月刊で出しているところは、世界でも知りません。

ここは研究所だから、自分の研究をするのです。私もトレーナーも、レッスンにいらしている方も…。

渡部淳一さんが以前、「歌手は、覚えた曲を歌っているから楽だ。小説家は…」みたいなことを述べられていました。いつもゼロから筋を考える作家は、大変と思うし、日本の歌手は、彼らからそう思われても仕方ないほど、クリエイティブでないのも確かと思っていました。

つまり、デビューあたりまでであったインパクトや声量が、昔なら7、8年、今や2、3年も経たないうちに、なくなるのです。逆に言うとうと無難に安定して、テクニックに頼った、危なげない歌唱になっていく。その結果、歌は、いや歌手の歌は市民権を失う、つまり私たちの生活に必要なものから、離れていき、今の歌の凋落がある—とまでは言いませんが…。そういうステージを許す日本の客（プロはステージでは私よりも鋭いから、客に応じるとするなら）そういうステージを期待する日本の客というのがあったわけです。それはプロデューサーからトレーナーまで一色汰で、まさに日本らしいのです。

私は、そうでなく、もっとも個の感覚や息にのっていき、その表現を作り出す、場を提供してきました。しかし、多くの人が好むのは目先のテクニックや調整です。

○トレーナーとの分担

sample

他のトレーナー、声楽家は、私よりも現実に、ここにいらっしゃる方に役立っています。ニーズに応える仕事ですから、そこはそれでよいのです。私も私の力の応用ということで、より基本を掘り下げつつ、どんどん応用をしてムチャ難題、いろんなところで解決できなかった問題に対応しています。次々と新たな問題を持っていらっしゃるから、ここは日本で長年、声の研究所として活動ができています。

そして何よりも、声や歌が育っています。それは、目先の結果でなく、何年後の感覚や体の違いに焦点を当てているからです。

そもそも、1、2割上手くなればよいという人はアマチュアなら、カラオケの先生、プロならプロデューサー、役者なら演出家にアドバイスしてもらえばよいのです。それはヴォイスアドバイザーとし、ヴォイストレーニングに使うケースは、もっとしっかり考えなくては、トレーナー自身も伸びません。少し歌えたり、声の出る人が、もう少し歌えるように、少し声が出やすいようにしている現状は、冒頭に述べた通りです。

私のところは、今年10年、20年とプロの活動をしてきたり、トレーニングをしてきた人もよくいらっしゃいます。ここには私よりも年配のトレーナーも何人かいます。

先の桜の美しさでいうと、私はまだ葉桜の美しさはわかりませんが、もしかして何年かしたらわかるかもしれません。歳をとってこそ、経験をしてこそわかることもあります。それを若いトレーナーに求めるのは酷ですから、いつも知っていること、知らないこと、さらにきちんと知らないということさえ、知らないということもあるからということ、アドバイスしています。

歌のプロと演技のプロと声のプロは違います。私からすると、応用は歌やセリフ、その基礎が声なのです。

○多様な見方を知る

ですから、研究所内では2、3年でマンネリにならないように、時に他のトレーナーにサードオピニオン（うちでは、今は原則、2人以上トレーナーがつく）として、一言アドバイスさせたり、ローテーションを変えたりしています。

ですから、他のトレーナーについている人が、そこを続けながら来ることも少なくありませんが、私のところは、全く困りません。当人が、使い分けの力があつたら何の問題もないのです。

しかし、先方のトレーナーが嫌がる場合が多いので、秘密厳守にしています。日本で有名な劇団や、プロダクション、養成所、あるいはスクールも、規約や契約に對外レッスンを禁止しているところもあります。そういえば声楽家界でも邦楽、落語でもタブーですね。（最近、音大では少し自由になってきたようですが…）

世の中に出て、いろんな人にいろんなことを言われる歌手や役者、声優が、それでは育つわけがありません。一人のトレーナーの価値観の中で、同じ判断を共有するばかりか、それだけで継続していくのは、どうでしょうか。

それ以前に声に関する絶対的な判断はないということです。声楽家でさえ、一流の人は生涯にわたり、研究して発声を変えていきます。スポーツ選手やゴルファーでさえそういうものなのです。（ただ、プロセスや芸の道に判断基準はあるから、レッスンは成立するのですが…）

つまり、相手やそのときによってかなり違ってくるということであり、これがわかるトレーナーは、あまりいません。一人で指導していて、気づく機会があまりに少ないからです。

一人の判断では○か×かですが、二人になると○○、○×、×○、××と4つになります。私がそこに入ると2の3乗ですから8つ。

もちろん、一人のトレーナーのなかでも○×でなく△とかになることがあるでしょう。基準として、大切なのは最初は○か×であっても、一人立ちしていくために、その人自身が自分を判断する時に、本当の力となるのは○×のように判断のわかれたところをどう細かくみることができるかです。2人の意見が○×に分かれたとき、私が○なら○○×で、2対1で片方が正しいということではないのです。正しいのは○○○の一致だけかもしれませんが、3人一致で決まるわけでもないのですが、そこは、やがて本人もわかるようになります。

審査する人が3人いて、それぞれ、あなたの歌や声に対する評価が違うときもあります。あなたは、自分自身で判断しなくてはなりません。その基準をどのようにトレーニングで磨かせていくのが、本当のレッスンの意味なのです。

○バランス重視のよしあし

気をつけなくてはいけないのは、何事もすぐに仕上げようとするならバランス重視となります。そこが整ってから、果たして個や我が出てくるでしょうか。「我」が、くせと一緒に取られてしまい、個は育っていない、つまりは、誰かのような声、誰かのように歌うことになりがちです。

私が最初、日本の声楽家と組まなかったのは、そのことがあったからです。ちなみに日本にいる外国人トレーナーの日本人レッスンも、この傾向が強いのです。

歌の上手いトレーナー人ほど、人は育ちません。教えるのが上手いトレーナーほどテクニック漬けになって、おかしな歌になってしまします。それは日本ではミュージカルの一部に顕著です。

仮にバランスよりインパクトを重視すると、一時、歌が下手になります。これまでの歌では通用しないからといって来たはずの人が、いざ、そのようになると、あたふたと不安になり、前のように高いところが出ない、フレーズが回りにくい、ピッチ、音程が不安定になる…と混乱します。もちろん何事も新しく試みるとマイナス点も出てきます。

すぐできていないのなら、そう歌っているのにそうできていないのです。ですから、いろんな乱れが生じるのは当たり前なのに、です。

いきなり守りに入るわけでは、ただ本番、バンドやステージがいつもある人の場合は仕方ないです。

ヴォイトレは上手くなるために受けるのに、一時下手になったら失敗などと考えるからでしょう。しかし、大きく変わるためには、今の発声から離れなくてはいけないのです。バランスとピッチ、リズムにだけ合わせようと、くせをつけたり、ぶつけてきて覚えてきたことを守ろうとしている限り、大して変わりようがないのです。こういう人は、今まで歌えてきたこと、そこが技術やスキルと思ってきたことが、自分がより大きくなる部分を邪魔していると、最初に気づいたからこそ来たのに、また見失ってしまったということなのです。

他のトレーナーに、そういうやり方やメニューは間違っているなどと言われると、安心して、またそういう調整トレーニングについて、さらに表面的な技術やスキルを増やしていくことになるのです。声そのものはトレーニングされていませんから、同じ問題は残ったまま巧妙に目立たなくなるだけです。とてもスケールの大きな跳躍にはなっていきません。

とはいえ、誰もが一流の大歌手などを念頭おいているわけではありません。声楽のトレーナーで声域やバランスについて、他のところのトレーナーよりは、ずっと条件や変わることを長期的に考えて、セットしているのが、今の研究所の体制です。

sample

これはプロや舞台、オーディションが迫っている人が増えたための対応でもあります。こういうときは私もバランス重視でみるのです。条件を大きく変えるということよりも、状態の調整を優先しなくてはならないケースも少なくないのです。

ですから、レッスンでも、今、困っている問題に発声のメニュー、方法ですぐに応える方が人気は高いし、評判もよいです。声楽の本にも述べてあるように、軟口蓋を上げて響きをまとめる、そして呼吸で支える。

でも呼吸筋を鍛えて、息そのもののコントロールが強くも繊細にもできない体や感覚でできることは、やはり、10分の1なのです。即効のメニューやレッスンをやりつつも、長期的に2倍くらいは上達する方向でのプログラムを、きちんと持っておくというのが、この基本方針といえます。

○圧倒的なインプット

これまで何十年も生きてきても、初めて何か新しい、スポーツなどをスタートしようとする、余程、勤が良く、体や感覚が優れている人を除いて、ほとんどは手や足、部分的に力が入って、痛くなりますね。そこで手首のスナップなど教えてもらっても、ボールになんとか当たるだけは、部活の2年めの生徒にもかないません。毎日のトレーニングで2年生レベルでさえかなうためには、2年ばかりかかります。いくらプロのトレーナーがついたといっても、素振りのフォームが安定するまで繰り返す必要があります。柔軟や体力強化も必要ですね。

私は水泳をやりましたが、わずか2年半くらいでも、フォームを支えるに足る筋トレ、左手の補強などで、素人レベルで10年、20年泳いでいる人よりも、速く、長く、楽に泳げるようになりました。続けて毎日行うことの相乗効果です。とはいえ、中学校からやっている人かなうことはありませんでした。トレーニングは正直なものです。声だけが別ということはありません。

もう一つ、マンネリを防ぐのは、表現の世界での具体的アプローチをしていくことです。

歌が上手になりたい。自分の歌が歌いたい。これは声だけが出ても無理です。リズムや音程のトレーニングをしても無理です。つまり、一流か、一流に学んだようにしていきます。時間や量を少しは効率化するのがトレーニングですから、課題として与えたことをペースメーカーにします。

よく例に出すのは、月20曲（カンツォーネ4、シャンソン、エスニック4、歌謡曲4、日本曲4、自由曲4）で1年間240曲。ここから20曲セレクト、翌年の20曲と合わせて40曲から20曲、5年ではレパートリー100曲から、本当に人前に出せる20曲、トータルでは240曲×5=1200曲。10年なら2000曲からですね。この最低レベルあたりがプロと私は考えています。

ただ歌える人ならたくさんいますが、オリジナリティとして、自分の世界を、プログラムして意図的に（それがトレーニングですから）作っていくなら、このくらいをベースに入れなくては、論外でしょう。

一流のプロは、質もともかく、圧倒的なインプット、ストックがあるということです。これにトレーニングのベース、レッスンは、1フレーズでも、1曲でもよいから、質、気づきを与えるところから聞き方、感じ方を変えていきます。これは体—感覚の相互作用で、効果を出していくことです。先ほど述べたように頭は、このことの工夫、フィードバックとして使うのです。

○理想のレッスン

解剖学や生理学の勉強をしても“身”につくものはありません。第一線のオペラ歌手やポップス歌手にそんな人はいません。トレーナーとして人に教える時に学ぶのはよいことですが、餅は餅屋に任せましょう。歌ときは、頭を空にしないと、オーラ、集中力、気力を充たした、つまりピークパフォーマンスが実現できず、最高の声を取り出したり、保ったりすることができないのです。

歌唱表現に問われるもの

- 1、声の共鳴—呼吸—体
- 2、声の使い方、フレージング
- 3、歌の見せ方、組み立て編曲構成

ここに声のあり方とか発音は入っていません。いろんな発声、テクニクやメニュー、方法を使うのは、表現という目的の元に、いろいろと具体化された問題、そこでのギャップを埋めるための、一つのきっかけとあるのです。あるいは、ただのその日の声のチェックとか柔軟、状態の響きのようなものでトレーニングとは違います。

リップロールとかハミングも、そういう意味で、使われ方が有効でないことが多いです。人によっては、目的からすると使わないほうがよいこともあります。

発声法の命名、ヴィブラートやミックスヴォイスなどもそういうことはレッスンらしくて便利ですが、現実には、言葉は物事を分けていく（頭でっかちということ）で問題化してしまうのですから、欠点の修正の時や、やむをえない時を別にすると、やはり、イメージ、つまり統一性のある連続感覚の中で、一つに捉えていく方がよいと私は思います。

スケールなども、最初は1音ずつ正しくとるのはやむをえないが、レガートに一つの線上に声（音）が置かれるべきです。一般的に声楽家の行うレッスンをみても雑すぎます。

ピアノを弾いて、注意しないがために雑になるのではなく、発声の練習でよい声を取り出したり、育てるはずのレッスンが、音程（ピッチ）とリズムを正しく、ピアノに合わせていくことにすり替えられてしまっているのです。それにトレーナーも本人も気がつかないということで、すでにその先には、声での発展はあまり期待できないのです。

とはいえ、時間や量を変えていくこともあるので、トレーナーが余計なことを言わず、黙々とやり続けていくのは理想的なレッスンのスタイルです。

本人の目的や必然性が高ければ、変わろうとする努力がレッスンに出てくれば変わっていくものです。その点は、私はレッスンに期待はしていないが、来る人の可能性や能力については、誰よりも信じています。

○基本の基本「ハイ」

基本の基本の一声として、私は「アー」でも「ヤッホー」でもいいですが「ハイ」をよく使います。ただ「ハ、イ」という、元気のよい明快な声というのではなく、“Hai”という体からストレートに出てくる声です。Hは声帯音であり、発声に障害のある人が、最初のきっかけにとる音です、というようなことは、どうでもよいのですが、とにかく「ハイ」は、基本、人間関係の基本です。相手に反応して「ハイ」と返してコミュニケーションしていくでしょう。ビジネスマンの研修では、このように理由を、もっともらしく後づけして語ったりしています。

最初は「ハッ」でお祭りや掛け声でしたが、やや喉に負担が強いるので、小さな「イ」を、むしろaiの二重母音のような感覚でつけました。だから、日本語の「イ」のように口を横にひっぱってはならないのです。ちょっと響き、鼻の辺りに残るようなのがよいで

sample

す。言葉でなく声（音）の練習です。言葉の「ハイ」でなく、声がよく聞こえる方がいいのです。

これは、最初は日本人に苦手な深い声、胸声の強化として、低めに、「太く、強く、大きく」とやらせていました。発声で言うと、すぐに頭や鼻に響かすのが練習だというのは、どうも声楽から来た慣習のようです。

日本人は元々鼻にはかかりやすい声をしているのです。日本語はフランス語ほどではありませんが、鼻音、鼻濁音もよく使います。戦前戦後、1950年代くらいまでの歌手をみるとよくわかります。小柄な日本人にとって頭での共鳴は民謡など邦楽でも、大いに使われていたのです。

そして、「Hi」は最初、スタッカートのように、伸ばさないで切っていたので、一瞬の声（今でポジション、声の芯をとる発声、それをぶつけすぎから）で共鳴できない人が多く、歌につながりにくいため、そこからレガートのように「ラ、ラー」とつけて「ハイ、ラ、ラー」と3ステップにしました。つまり、声の線をとるトレーニングです。

しかし、よくよく考えれば、既に「ハイ」のところで「イ」の響きを頭声にもってくれば、それで済むわけです。つまり、相反する要素を1つの声の中で包括できるようにして、器を大きくするメニューができました。

これは、セリフで読み、1オクターブ上で歌って、カンツォーネの大曲などでフレーズから、声を育てていた即興的な方法についてはいけなく多くの人へのアプローチです。150キロのボールも振り抜いて、ヒットが打てないなら、たまにまぐれ当たりでホームランを打つ人を除いて、へたに空振りばかりするなら、バントからやりましょうということです。

○方法、メニューによしあしはない

こういう方法のよし悪しは、よく議論されますが、なんらかの方法、メニュー、トレーニングはある目的のためにやるものです。例えば先述したように、「ハイ」をやったら歌いにくくなったと言っても、それは当たり前のことです。これは、すぐに歌うためのトレーニングではないからです。この現場から方法やメニューだけを取り出して、単体で使えとか使えないとか、正しいとか間違っているかというよう議論や批判はそろそろやめて欲しいものです。

私は「腕立てをやって、すぐにバッターボックスに入るバッターはいないだろう」と言っているわけです。トレーナーにおいても、相手においても、同じように、同じメニューが、目的、レベル、現状において千変万化します。少なくとも私は1000以上のメニューを持っていますが、10人に対して1つのメニューでも変化させて使っています。

そのために1か月先どうしたいか、さらに1年、5年、10年先をも予感しなくてはいけないから、その人の表現の問題に入らざるを得ないのです。つまり、体から出てくるであろう声の向う先です。そこで体から出てくる声の必要のないこと、あるいは使っていられないこともあるからです。

ただ表現に合わせて声を使わせるトレーナーの多いなかで、私は基本的には、「出てきた声の上で表現を動かそう」という主旨です。

すると声の完成度の高い声域、声量、音色での表現が100通り以上に中心です。現実には半オクターブくらいでのフレーズトレーニングが中心にならざるをえません。その人の声と歌、もしくはセリフをどのようにみていくかは、本人と相談しながら進めていくのです。そこで方針、これは方法と共に将来的な可能性と展開についての予見を伝えて、考えてもらうのです。

○幅を広げること

声の器を大きくするというのは、上の線を伸ばしたり下の線を伸ばしたりするものではありません。上と下の線（ここでは頭声、胸声）の間の幅をもたせ、その中でいろんな線の引ける可能性を高めていくということです。

一つの声でも、縦の線と言っています。上にばかりひっぱる人が多いのですが、その分、下に根っこを引っ張ることも必要です。しかし、これは誤解されやすく、「重く、暗く、太く」を、「ぶつける、こもる、押しつける、掘る」となると、好ましくありません。このあたりをわかるまでには、説明も大変なのですが、実感できる日まで待つしかありません。

胸声を、喉声として否定する日本人の多くは（前述）欧米人のロックや役者の声、ワールドミュージックを聞いたことがないのでしょうか。

自分でできないから、他人にできないと思っはいけないのです。むしろ、他人をどう使えるかは、自分にできないが、その人にできるものを引き出して伸ばすことです。それがオリジナリティでしょう。

○2つの役割

ヴォイストレーナーは、声に関して、芸道の基礎を作っていく、というレベルでの役割があり、これは、声楽家のトレーナーでも声楽がふれしていなければ、私は、7割近く任せてもよいと思います。

しかし、もう一つは、表現のオリジナリティを見抜くこと、これは本来、音楽プロデューサーやディレクターの役割なのですが、日本の場合、そこが、大半、ヴィジュアル化しています。ルックスやスタイル、更に年齢、音楽の判断に詳しい人はいるのですが、それが歌や声にまで下りていません。つまり、そういう人たちは歌してみると、声のよし悪しと歌としてのよし悪しだけをみてしまうのです。

本当のオリジナリティは、その間に、声が歌いで出すとき、歌に声が一体化するときを生じるのです。

そこを私は、

- 1、声そのものの魅力。
- 2、声のフレーズでの魅力。
- 3、フレーズの組み合わせの魅力、

と分けてみています。1は生来持っている声、2は音楽性で比較的分かりやすいのですが、2はどう化けるかわからないところです。よほどの人でないと思図して取り出せません。

声と音楽の配合によって本当の歌が生じる、なんらかの飛躍の瞬間があるのです。

それを、予期して引き出すのが、私自身の持つ中では、最高のレッスンだと思います。そのようなレッスンは、100回に1回、100人に1人ですが、確かにあるのです。ただそのようにセッティングしないと、せっかくの才能ある人が来ても、そこで奇跡の生じることはありません。そのきっかけや、兆しだけでも、10回に2、3回出てくるようなレッスンであれば、これもよい関係だと思います。

だからこそ頭でっかちになること、偏見をもってみること、意図をあまり露わに出すのは避けるべきです。無理な発声の音域や声量では難しいフレーズでは、こなすのに精いっぱいでもそんなものは出して余地もないからです。

自分でできることをしっかりと歌い込むのは基礎というよりも、一つのアプローチです。トレーナーに個性があるほど、メリットとデメリットを両方受けることになるものです。そこでここでは、私が仲介できるようにしています。個性のないトレーナーの方が、基礎トレーニングとしてよいこともあります。

何よりもトレーナーが、トレーナー自身の限界（才能と長所、短所）を知っていること、自分より有能な、もしくは適材の人材を知っていて、そこに任せることも選択に入れること（若くてもパワー

sample

がある、時間がある、安いとか、技量では違ってもメリットを持つトレーナーもいます) 回数を与えた方がよい時もあります。そのフィードバックをできる体制を持つには、時には援護したり補ったり、組織にする必要もあります。

何よりもその人が従来活動していくプロの現場を知っていること。また、そういうところにいる、プロやプロデューサーと関係を姿勢としてオープンにしていることも大切です。

声はいかようにも使われます。自分の生きてきたところ、見聞した世界だけが全てだと思っはなりません。常に社会に、仕事に対してから、開かれていなくては偏ります。

〇一声、一フレーズで一曲

歌い手は歌という作品で勝負しますから、どうしても1オクターブ半で3分間という単位を中心に考えます。ディレクターは、90分というステージ構成で考えますから、こなす、まとめる、あげるという方向になりがちです。ベテランになるほど試合技巧者になっていくのです。プレイヤーに対しパーソナルトレーナーは、監督やコーチとは別の役割です。体や筋肉からみて整えることです。

私たちは表現に思いを馳せますが、それはその人のライブやレコーディングそのものでない、つまり、それを参考に、もっとあるべき理想を追求していきます。

私は歌や音楽にどっぷり漬かっていないから、言葉、音楽より声あたりの原初のエネルギーからみることができると。つまり、急がないということです。

ですから、ここまで述べてきたのも、今のあなたの歌と声そのものの可能性に加え、さらにあなた自身の可能性をみているつもりです。「期待はしないが誰よりも信じている」というのは、「人生は生きるに値するほどでないが、絶望するほどひどくない」に似ています。

ある意味で、今、ここでの歌や表現には冷淡、あるいは目の前の人をスルーしている時もあります。それは、その人がその人自身たるエネルギーを発していないからです。パワーを持たないと仕方ないので、潜在的なあなたに働きかけていくのです。

一方で、多くの人を通して、一つの歌、一つの声、そして一人の誰かにその成果を、ともかくも最高のレベルに結実させるべく努力をしているのです。それには、まずは声が成立するところからがスタートです。それを私は「ハイ」という一声から探っているのです。

一声で、成立させることが無理なら一フレーズで、それで無理なら一曲与えようというのは、そういう私のスタンスです。もとより、これは一曲が無理なら一フレーズで、それが無理なら一声でという絶対的な厳しさの中で声の本質を取り出すために、使ってきたのです。しかし、「ハイ」と成り立たすことが間違いでは何にもなりません。それがいまだ完成にはほど遠くとも、一フレーズで使い、一曲で使って知っていくことです。これを、こなすとかまとめるというふうにとられると困るのですが、一声で勝負できなくとも、歌は一曲でいろんな勝負の仕方があるということも知っておくべきだと思っはからです。これは無限の表現の可能性のようにみえますが、むしろ限界を早く見極めたゆえの、工夫、へたをすれば割り切り、ごまかしにもなります。もとより虚を實に見せる世界ですから、その虚言のいかんは私は問いません。

ただ、逆にいろいろあるのは迷ったり、堂々めぐりすることになるので、まずは、一フレーズでと言っているのです。声、そしてその動きに、そこからこぼれてくるニュアンス、印象、余韻は、冒頭の散る桜の花びらの舞いに例えたいと思っはります。

そこに人間の力、いや、人が人を超えた力が働きます。歌があれば、声が、音楽の中の言葉と溶け合うのです。私はその天使となれる日を夢見ておりましたが、ここ20年で何十回か堪能させてもらっています。まずは私のハートを射抜くのに近い何かが出てくるころからです。全てはその日のために私のレッスンはあります。ステージで大喝采を浴びようがどうであろうと、そこは私の手を離れたところですから、本人に委ねています。

声、その働き、動き、ため、艶、彩、いろつや、空気の振動、これらは鼓膜のみならず、体感、心の反応、つまりは心揺さぶる感動、甘美な世界への誘いとなりゆくのです。

一流プレイヤーとなり、当たり前であるべくミュージズをみるレッスン、それを幾度も、私は声や歌で、マイクもないアカペラのステージで、レッスンの場として経験できたことを幸せと思っはります。そして、一流のアーティストのように何度も、自分自身でとり出せなかったものを、より才能のある人たちに接する中で感じさせてもらってきました。

〇声がなくなる

ヴォイトレのレッスンという多くの人には声だけでスケールの上下降することか、アイウエオのヴォーカリーズで、歌いあげることのように思っはります。ステージや歌への努力が涙に結びつくことは、どこでもあるでしょう。

しかし、私はその人と、人間と人間として向き合いつつ、その時間は相手も私もなくってしまうのを理想としたいのです。声だけが全ての空間、時間を満たして、声だけがあらゆるものを無にする。聞こえるのは声だけ、見えるものは何もない、でも、それで、それ以上に満たされ、他に何ら欠けているものを私、そして、それを主役として演じている相手も、同じように感じているのだと思っはります。

それがいつも、私が声も歌もあつてはいけな、消えていることにこだわるわけです。それが本当の声であり、歌であると思っはります。(外国人や、お坊さんに声がいいですねなどと言われている私は、所詮、そんな程度であり、それゆえヴォイストレーナーという名に甘んじて次第です。)

ただ、歌や声で、もっと大切なものを邪魔しないようには心がけています。声を出すのもせりふを言うのも、歌を歌うのも、せりふや歌そのためにはありません。声もせりふも歌を消して心が満たされるためにあるのです。私のヴォイトレは、そこをみているのです。

あなたもあなたの声も、あなたの歌も、みてくれと言われるのでみている。多くのレッスンはそこで終わりです。しかし、みてくれと言われなければ、私は、あなたを感じようと沈黙しています。あなたが私を感じさせたら、そこはあなたにもわかるはずです。

他の人の教えよう、指導しようというスタンスとは、私は最初から違います。教えられないし、指導などできないから、そこは他のトレーナーにお願いしています。教えても大して何にもならないことも知っています。が、教わることは、とてもよいことだから、そのようにしています。

シンプルにすれば、おのずとみえてくるものを声や言葉や、歌で邪魔をしてはいけません。そしたら、本当の声も言葉も歌も聞こえてくるのです。

sample

○器を広げる

いろいろな思惑の人がいます。この研究所では気づく機会はたくさんあるので、勉強するのに、いろんなライブラリとして聞いてもらう、レポートしてもらうようにしているのです。

同じ場を100使っている人と、5使っている人の差は大きいのです。一般の人には、訳がわからなくなっても困るので、会報のように、内部だけのものをつくりながら、こういうものを聞け方がいいとか、ヒントをまとめていこうとは思っています。どんなものを聞け方がいいと聞かれて、何でも聞け方がいいと、今でもそう思っているのですが、でもここで聞かせられるようなものは、世の中では手に入りにくくなったり、誰も知らなくなってきたりしているのです。映画のせりふからでも、聞いていくことも自分を発見する勉強になります。

一番大切なのは、そういうふうにいるうちにそうってしまったと、自分の日頃もっている感覚を裏切られるとき、そんなものを持った自分ではないということが起きる瞬間です。伸びている、器が広がっているときですね。

好きなものは好きなはあたりまえです。○○が好きとって○○を歌っていたら、わからないわけです。○○は嫌いといっているながら、すごくいいと思ったときに、自分の器が広がる。昔○○は嫌いだとよけてきたものを今になって聞いてみるのは、とてもよい勉強だと思えます。

そういうものが好きという人にどこがいいのかということを知る。そういうことを述べた本もたくさん出ています。こんなところを好きと思って聞く人もいるのだとかいうように学ぶ。

「○○がいい」と、「何がいいのか」聞いても、「考えなくていい」と。自分の判断や基準とまったく違い、耳が動かない、そういうものを越えたところに作品があるというものでしょう。

私の場合は、職業病で、歌がかかっているレストランには行きにくくなりました。歌が嫌いなのではなくて、思い出してしまふわけです。歳をとればよくなってくると思えます。その頃にじっくり聞こうと思えます。

ていねいにきちんと歌えても、マイクや音響を考えないと、粗が出てしまいます。最終段階でそれをまとめるのが歌です。そのために、表現するところとしての1.2割の課題としておいておく。トレーニングというのは残りの8割というのに、もっと大きくつくり込む。そういうところでの発音がきこえなくても、歌として持つような声の線を出していく。声のひとつの流れや勢いをつくっていくことをやっていくのですね。

○創造と調整

一通りうまく歌えてからどうするのかということが、こなしてばかりいる人には難しくなる。遠回りのようでも、今できているところで繊細にみていくことです。もっと大きな声を出してみたら、声域がとれなくなる。そうしたら声域がとれなくてもいい。発音ができない、発音できなくてもいいと。そこの中での流れと声だけを聴いて、声をどう動かしていくとか、そこにどういう音色を与えていくかということをつめる。

そこをやらないで、先に声域をつくって、高いところをとれるようにして、ピッチ、リズム、発音ばかりをとれるようにすると、体からコントロールができなくなってしまうかゆい。表情とか口の中でのコントロールでやっていかないと、ピッチが下がってしまう。だから動いている状態でしあげる。口をはっきりあけるという、アナウンスのようなやり方はできても、そこでカバーするくせをつけると、後で難しくなってしまいます。

最 初にやるべきことは、もっと体に声があるのだから、それを使いきれるところまで使おうということです。今までは歌にならなかったゆえに、それは時間がかかるのです。そのように思って、わずか1、2フレーズでも歌になるところから、歌にしていこうでいいのです。

この曲の中で読み込んで、そこから出てきたもの、計算しただけのものでは、音楽にはなりません。では音楽と声はどう結びついていくのか、そのイメージを持つほうが本当は大切です。

発声を活かそうとすると解釈でもおかしくなってしまう。客は歌を聴くときに、言葉など聞いていないわけです。何を歌っているのかも聞いてはいない。歌い手がこうであって、こうなのだということイメージとして強く伝えようとしないうかぎり、伝わるものではない。それは微妙なところに出てくるものです。

○イマジネーション

「今はもう秋 だれもない海」誰もいない海は、夏の終わりのあとということとはわかるのです。そんなことをいちいち解釈して、きちんと出していったつもりでも「知らん顔して」といってもわからないですね。歌詞はおかしいことを平気でいって、何となくの雰囲気や聞くわけです。辛い歌なのかさみしい歌なのかくらいしか聴いていない。そこに明確な色や景色を与えていかなければいけないのです。

自分でこう決めたといったら、それで一貫させる。より変化を与えたり、効果を上げるのには、プラスになること、マイナスになることが必ず出てくる。それを冒険してみたり、好きな方向に持っていく。動かすほど、戻すのが難しくなってくる。それで失敗するのはかまわない。そのことで、どこを直せばいいのか、自分の声が出ているところや伸ばせるところはどこかというようなことを知っていくのです。

難しいのは、この歌の歌い方があるのではなくて、ひとつの歌い方を想定してはいるが、それを自分で、より自分に生かしたときに、自分にとってどこはできるけれど、どこはできない、どこは見切らなければいけない、どこはもっと主張していくというような兼ね合わせを見ていくことです。まったく違う歌になってもかまいません。

「今はもう秋」と「だれもない海」ということをきちんと対峙させなければいけない。今は「今はもう秋 だれもない海」に対して、「知らん顔して人が」まで受けて、「私は忘れない 海に約束したから」で大きく転じて、「つらくてもつらくても」で結ぶ。「今はもう秋 だれもない海」の中でも、成り立たせるのです。一本通しながらも、いろいろなところに変化をもたせて、「今は」「もう」「秋」と全部のことを読み込んでいく。それで無理なら、その中で何を特に取り上げるのか、何を捨てるのかということ、考えなければいけないわけです。

若いときには経験がないし、安易に考えすぎる。「ひとつの夢が破れても」、100個くらい破れたらまだ生きていけるのです。これがたとえば余命1ヶ月くらいのおじいさんが「ひとつの夢」といって、すごく大きなことだし、歌い手はそれを先読みではないけれど、すごく大きなこととして、「砂に約束したから」といっても流されてまた消えてしまう。どんな捉え方でもいい。「砂って味気ない」でも、とにかく自分のイマジネーションを出して、たったひとつの言葉に対して、どれだけ感じられるように持っていくかです。メロディでもどう感じられるか。いきなり転じるところで「タタータタタターター」となったら、それはすごい変化なのですね。それを歌い手は客以上に拡張して示さないと、お客さんには見えない。ところが曲に負けてしまう。

sample

曲も詞もよいのに、歌手がダメにしまっている。バイオリンでもそのよさを拡大させて、お客さんにそのよさを伝えていく。小学生が見たら、何を言っているかわからない。忘れ物でもしたかというくらいです。そうではないことを、表情や全身や、声のニュアンスで伝える。役者と同じです。つらいさみしいということの心情をどこかでつかみ、それをどこかで瞬間的に入れられるかということです。役者さんと同じです。この台詞は言える、「広い公園でポツンといるようだけど」とナレーションもできます。そこにわざとらしくないかたちで、その風景を置けるようにしていく。それをやるのに声が動かないとか伸ばせないということがあったらトレーニングです。イメージが強ければだいたい歌は持ちます。バンドもいる。でも、持たせただけでは、本来の歌になりません。「素晴らしい愛を」といっても、そのイメージは難しいわけですね。映画などからとっていくのも、一つのアプローチですね。

レクチャー・レッスンメモ (by Ei Fukushima) W2
福島英のレクチャーやレッスンをまとめたメモです。

シンプルにする
楽器にする
情報処理 フレージング
骨組
高音でのつや、流れ
説得力、勝負所のつかみ方
強いところのパターン化
1パターン化の避け方
安定のための技巧
カバーリングとくせ
個性と色
ピッチ・音色
音色と吸収
状況
完成度と世界観
情感と情緒
体と息と共鳴
高くするアナウンス効果
大きく出さない
音色に表情つける
のどにかけない
現象と本質
時間から空間へ
仕上げとストック
全力と底力
バランスか鍛えるか
メニューかアドバイスか
身体かステージか
リズムパターン
声とフレーズとニュアンス

日常→非日常→しぜん
邪魔をとる (のど)
発声 活舌 早口
まねる
歌い分け

フコと基礎
歌いたい気持ち
感性と音楽性
トレーニングとバランス
早く上にいく分、右へそれる
体力、集中力、姿勢、呼吸、柔軟
鍛えることとバランス

声にして、ラインを出す
それを音楽上の流れとする
扱いすぎない
ことばとメロディの一致 (一段上でまとめる)
展開のくり返しと支え
働きかけと支え
違うキャラづくり、柔軟、応用すること
強みを強化 (深め)
弱みを補強 (幅)
評価のあいまいさに対し、評価眼力をつける
悪の必要性
声と呼吸での発声の支え (発声効率)
お腹の支えとの違い
支えすぎの問題 お腹を使いすぎる
のど=お腹 (支え)
あてる=ひびかせる

横隔膜→腹から出せ 声帯/頭声/裏声
1. 消化しきれていない (技巧)
2. アプローチ 1. 「その人の声」 (可能性)
2. 「仮の声」
3. 「にせの声」

1. その人の楽器のくせ
2. 育ちくせ
3. 発声のくせ

1. シミュレーション
2. あご硬くなる
3. 「ハッ」での結びつき
4. 口とあごの位置

プロセス
正⇄負
口をこねるな

10代→もっていて使わない
20代→伸ばす
30代、40代→絞りこむ

補強、相反する
(百面相、腹話術)

研究所のトレーナー共通Q&A Vol.031

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。

Q1. 声を前に飛ばすためには、どうすればよいですか。

sample

Q2. 飛ぶ声になるためには、どうすればよいですか。

A1. よく支えてタメをつくるのがまず大事です。アーチェリーや弓道を想像しましょう。弓を引かないで前に弓を押し出そうとしても弓はまっすぐに飛んでいきません。引きつけて飛ばすことが大切ですね。声も、吸気運動があってから吐気運動があります。吸気運動で横隔膜をよく下げておくことは、発声ではこのタメを作ることの意味します。それから大事なことは、発音する場所で子音を飛ばすことです。決してお腹のほうから突き上げないで、発音する箇所を巧みに利用して言葉を発音することが声を飛ばす大きな秘訣になります。あとは、基本的発声フォームが正しいのであれば、自由に声は飛んでいくことでしょう。

A2. 精度と質を上げていくことです。とにかく、横隔膜がしっかり下がっていない状態でいくら声を飛ばす練習をしても練習の意味としてはゼロです。そして、自分の耳に声を届けないこと、響きを感じようとする習慣をなくすことも大事です。(b V)

A1. もっとも簡単な方法としては、声を前に飛ばそうと常に意識することです。その結果、身体やお腹や喉など、あちらこちらに余計な力がはいってしまったりもするかもしれません。それを、定期的にトレーナーに確認してもらい、無駄な力は使わないように修正しながら、前に飛ばそうと意識し続けることが、いちばん確実な近道でしょう。声を前に飛ばすために必要な筋肉とテクニックを身に付けるために、ある程度の期間・時間は、どうしても必要で、一朝一夕には、できるようにはなりません。できるようにするまで、待ち続けることができるか、がんばり続けることができるかどうか、その、がまんと努力ができるかどうか、いちばん必要なファクターかもしれません。

A2. 飛ぶ声になるために、もっとも必要な基本力は、脱力でしょう。脱力が苦手な人は、なかなか声を飛ばす感覚をつかみにくいと思います。もちろん、お腹や支えのための筋肉・筋力はあるほうがよいですが、力を入れることばかりが得意な人は、大きな声にはなりやすくても、飛ばす声のテクニックは、習得しにくいでしょう。筋力と脱力、両方あってこそそのテクニックです。(b 3)

A1. 声を飛ばすために響きを高くしたり、ハミングをしたりと色々なトレーニングを行なうと思うのですが、そのようなトレーニングの前にやって欲しいことがあります。それは単純にオーイと叫んで欲しいのです。まずこれができないと声は飛ばせません。ヴィブラートやハミングの以前の話ですが、意外にオーイと叫ばせると声が小さかったり声が奥にこもったように聴こえてしまう方がとても多いように感じます。まず単純にヤッホーでもオーイでもいいので叫ぶ練習をしましょう。そこから響きをつけていったり、しっかりとマスクラで歌う訓練をおこなっていくととても効率的な声のトレーニングになると思います。

A2. まずは奥を開ける訓練を行なう必要があるかと思えます。私の場合、口腔の天井に舌をつけたままオの母音で訓練するというやり方です。このときに鼻腔や頭部への響きをいっさい止め、ただ単純にオを発音するやり方です。この時、舌よりも奥で発音することを忘れないようにして横隔膜はしっかりと持ち上げておきます。最初はなれないかもしれませんが逆にこもった声になりかねませんが、慣れくると喉がさがり声帯に負担をかけない声が生まれてきます。それこそが本当の自分の声だということを教わりました。またこの訓練では舌根が固い人、舌根が上がってしまう人の訓練としても効果的です。こうしたメニューを日々トレーニングしていくと声は飛んでいきますよ。(b Σ)

A1. 腹式呼吸が、一番大事になります。息の勢いが、必要だからです。体を使って声を出すことができれば、前に飛ばすことができます。意識は、もちろん前に持っていくわけですが、ただ前に意識をもっていきよりも、声の行き先が、直線ではなく、アーチを描くように、声は飛んでいくイメージが必要です。そして、いきなり前に飛んでいくのではなく、後ろに一度行ってから、前に声は飛んでいくイメージがよいと思います。

前ばかりに意識がいくと、とてもキツイ声になってしまいます。後ろにも、意識がいくと、奥行きのある声になり、とても、響きます。息が、足の裏から、背中を通り、前にいくイメージが必要になります。イメージが大事で、例えば、ボールを投げるイメージを思い浮かべて、歌うと、それだけでも違ってきます。また、実際に手を使って、足の裏から息が出るイメージで、歌ってみるのも、いいかもしれません。原始的なやり方としては、遠くに人がいると想像して、その人を実際に「おい」などと、呼んでみる練習もいいかもしれません。響きの面では、あまり効果はないかもしれませんが、体を使って声を出すということに関して、何か、ヒントが得られるかもしれません。

A2. 上記のトレーニングにあわせて、響きのことを考えなければなりません。よく近鳴りという言葉がありますが、これはただ、大きな声をだしているから遠くに届かないのです。腹式呼吸も大事ですが、共鳴腔をつくることも大事です。

共鳴腔というと、とても難しい言葉のように思いますが、目をしっかり開けてうたう。笑顔で歌う。この2点を気をつけるだけでも、かなり響きが変わり、遠くまで飛ぶようになります。基本、腹式呼吸は、できていなければ、共鳴腔があっても、遠くには飛びませんが、逆に、腹式呼吸で体をつかって歌えていても、力任せの声になり、近鳴りになってしまうだけでなく、キツイ声になってしまいます。

共鳴腔を広くする方法として、他には後ろを開ける、後ろに声がよくイメージ、もしくは、奥行きがあるイメージで歌うことが大事です。また、頭のとっぺんも開けるイメージがあるとよいと思います。また、肋骨が上がっていると、横隔膜が活発に動き、体を使って歌うことができます。

腕を上げたまま、歌う練習もよいです。飛ぶ声というのは、体に余分な力が入ってない状態で、楽に声が出る感じがします。自分には、響いているかどうか、わからないときがあります。自分の体から声が離れるという感覚かもしれません。

また、指先から、髪の毛の本1本まで響いているように意識するのも、飛ぶ声をつくるのに、いいイメージトレーニングです。(＃Ω)

A1. 声を前に飛ばすには、イメージでいくと声の響きをなるべく高いところへ持っていくことです。でも、これはイメージ表現ですので、とてもわかりにくい答えですね。しかし、率直な答えでもあります。声帯を震わせて声を出し、頭部の骨や顔の骨で響きを培養すればおのずと声量も上がります。前に飛ぶ声というよりは、通る声を作るというほうが正しいですね。そして、その声の響きを頬骨や目の間、眉間辺りにより響かせると明るい輝かしい声に近づきます。また、口腔が特に軟口蓋というところが落ちやすい人は声がかもりやすくなります。言葉を前に飛ばすには、子音をしっかり発音する、または早めに準備して少し長めに子音を入れて母音で響かすという作業を丁寧にやると言葉が明瞭に聞こえて、結果的に声の前に飛んでいきます。

A2. 私は、飛ぶ声の定義を広い会場で響く声または、遠くまでとれる声と認識してお答えしようと思います。遠くまで聞こえる声や、オペラなどオーケストラやピアノなど歌以外の音がなっている中でもとれる声の代表的な声は、頭声でその中でも声の響きが高く、

sample

なおかつ身体全体がスピーカーのようにうまく響いている状態の声だと思います。漠然と声の響きの高さと言っても、何を言ってるのかさっぱり解らないと思われる方が大半でしょうか！？

そうですね。言葉にすると、とても大雑把な回答になってしまうのですが、とても繊細で、言葉で言い表せないような感覚なのです。口から出る声も、共鳴させる場所によって非常に変わります。声の音色も、ボリュームもです。しかし、自分自身の声は一生客観的には聴くことができませんから、何よりも体感できるのが一番ですが・・・。

なかなか理想に近づくのは難しいことです。でも、一番大切なことは自分が理想とする声をより明確にイメージして、体現する努力です。まずは、呼吸です。声を出す時に、息もしっかり流すこと。ここが何よりも大切なところ。次に、声を響かせる場所です。ハミングなどをするとわかりやすいのですが、顔の鼻腔の辺りを中心に頬骨から上の頭部を響かせるようにしましょう。口から下の顎の辺りは全くストレスがない状態が望ましいです。下顎辺りが力んでいたりと、ブロックされている状態になると、ぜったいに声が前に飛びません。そればかりか、喉も疲労が早くなり、傷んでしまいます。そして、発声する時に特に子音をしっかり前めに発音して、母音は息の上に乗せるように響かせるといいのではないのでしょうか。最初の練習は、小さい声からでよいので、丁寧に実践してみてください。決して、大きな声を張り上げたりしないように気をつけましょう。別な練習メニューとしては、ドックプレスやスタックートの練習も一緒にやるとより効果的です。(＃A)

A1. 声を前に飛ばすためには、「発音を前に出す」という作業をするのもひとつの方法です。その場合、単母音よりも発音を増やして行うと分かりやすいです。例えばマエアオアやマエイオウなど、または発音しにくい歌詞でもいいです。簡単な音型にその発音を乗せて音階練習します。その際、歯を噛み合わせた状態で、歯が離れないようにしながら歌います。歌いにくかったとしても、その状態なるべくはっきりとした発音になるよう試みてください。「しっかり口を開ける」とことは真逆のようなトレーニングですが、こうすることで発音のポジションがより前に出てくるのです。はっきりとした発音になったあたりで、間をあけずに今度はいつも通りに口を開けて歌ってみてください。力まなくても声が前に出ていく、声が前にとんでいく感覚を得られます。

A2. 「息の流れ」に声に乗って歌声が(セリフが)聴き手に届きます。飛ぶ声になるためには「息」をより流れるようにする、「息」をよりコントロールできるようにすることが大切です。「息」に注目することは一見地道な作業に見えるかもしれませんが、そもそも息の流れがなければ(息を吐かなければ)声は前に出ていきません。とても基本の作業であり、飛ぶ声のみならずさまざまな状態の声も改善に導く助けになります。たとえば声が弱い、側鳴りの声などは特に大きな変化を感じられると思います。話が広がりましたが、息がスムーズに流れることで、声が細くても太くてもどんな声域でも飛ぶ声にもっていく手立てになります。(息を流すトレーニングはトレーナーに聞いてください。)(＃a)

A1. その気持ちはわかります、スパッと前に声が出たらカッコいいですね。

もしそうしたいと望むなら、身体全体を使って歌うことです。散々言われてきたことで、「そんなこと？」と、言われてしまうかもしれませんが、丹田からの呼吸、軟口蓋を持ち上げている筋肉のほどよい緊張などの条件がそろってはじめて、あたかも前に向かっていっているような声が出ます。

歌に夢中になっていると、出ている声に思わず夢中になってしましますが、出す楽器=体のほうに目を向けていけば答えは自ずと理解できるようになります。

A2. 声が飛ばない、出しにくい、という人のほとんどは自分で、力をこめたり、不必要な動作を加えて、声の通り道をふさぎ声が飛ばない状態を作っています。さらに、声が出にくい状態を何とかしようとして、さらに力で押して、立派な響かない喉声の悪循環にはいつてもまったりします。

一旦、今の自分の声を出すシステムを見直して(必要であれば、喉のケアをし、休ませるなども)発声の妨げとなっている癖を取り除いていけば遠くまで飛ぶ声になっていきます。(＃K)

A1. 共鳴部分に声を当てるしかありません。共鳴部分に当てるには息の流れが大切になります。まずは呼吸の練習から始めて、吐く息が共鳴部分を通過していくイメージをつかみましょう。それからハミングなどで声があたるとビリビリするように共鳴させていきましょう。共鳴部分は口よりも鼻に近い部分にあるので、いつもよりは鼻のほうに意識を置いて息を通す感じです。もちろん鼻声になってしまうのは失敗なので注意が必要です。

A2. 声を飛ばすには共鳴部分を利用するしかありません。目から声が出ているようなイメージで出して見ましょう。吐く息にはそれなりのスピードがなければ共鳴部分まで声(息)が届きません。顎やのどは楽にした状態で息だけを共鳴部分に向けて吐いていきましょう。しゃべっている時も狙うところは同じです。姿勢も影響してくるので正しい姿勢や呼吸で身体を鍛えていく必要もあるでしょう。(b山)

A1. ボディに共鳴させることですね。

よく「体を鳴らせ」と声楽家の方は言いますが、素人には分かりにくいと思いますので、今回は胸声などには触れずに記します。

共鳴とは、鼻腔や顔面に響かせることです。

分かりやすい例で言えば、「ンナ」「ンマ」「ンガ」「ンヤ」「ンミヤ」など鼻腔に響きやすい子音を用いてひたすら鼻に声を集めます。スプーンや手などを鼻に当てると声が響いているのが確認できます。この時、声帯に変な力みがないように気をつけてください。喉元はあくまでリラックスさせてください。

鼻腔に声を当てることを体感できたら、今度は声を一点に集めてください。上手くいけば、密度の濃い美声になります。

そして腹式呼吸と鼻腔共鳴とを連動させられれば、あとは腹圧を高めて共鳴を大きくするだけです。

しかし、鼻腔だけでは平たい声になりやすいので、今度は頬骨や眉間など顔面の骨に響かせてください。豊かな共鳴を得るためには十分に緩んでなければなりません。

こうして顔面全体に声を響かせられると、声が前にとんでいきます。(b山)

A1. 声を前に飛ばしたいからといって、大きな声、力強い声を出すのは間違いです。まず正しい腹式呼吸を身につけることです。

深い息を吸ったり吐いたりすること、横隔膜でその呼吸をしっかり支えることが必要です。おへその下の筋肉を上へ引き上げるように、そして肛門をぐっと内側に力を入れます。

次に、口の奥を開きましょう。軟口蓋を高くします。舌は舌の歯のラインに収まるようにし、舌根の力がいつも抜けているようにします。

首の後ろも楽に保ちます。キリンのように首を長く、マリオネットのように上から吊られているように力を入れないようにします。

そして、サイレン(ハミング)をします。喉に負担がないように、途中で引っかかったりすることのないようになめらかに低音から高音まで行き来できるよう練習します。その時、副鼻腔で共鳴していることを確認します。副鼻腔で共鳴していれば自ずと目が大きくなり、鼻の穴も大きく広がります。歌っているとき、話しているとき

sample

き、常にこの部分に共鳴していれば、声は自然に前に飛んでいきます。

練習方法としては、「イ」で魔女のように「イヒヒヒヒ」などと頬骨のところに当てる意識で声を出すようにしよう。イ母音ができたら、他の母音でも同じように練習します。ボール投げをするようなしぐさと一緒に声を投げる練習もよいでしょう。身体を動かすことによって、筋肉が動き、肺も活発に運動しますから、立ったままで動かず練習するよりも効果的です。（＃A）

A1. 喉が身体の前面にあるせいか、声を前に飛ばすために、声を喉で押している方が多いように思いますが、飛ぶ声は喉に力を込めても成し得ません。

下半身の支え、背筋を使った真っ直ぐな姿勢、首周りを柔軟にし、喉を良く開き、腹筋で押し出すように腹式呼吸で声を出すようにしましょう。

声を出す時に前側だけを意識するのではなく、後ろ側にも響かせるようにすると遠くに飛ぶ声になります。

A2. 飛ぶ声、つまり遠くまで通る声を出すためには、喉で頑張って力で声を押してはいけません。

このように出した声は耳で大きな（むしろ、やかましい）声ですが、心地のよい響きで通る声にはなりません。

飛ぶ声に必要なのは、しっかりと下半身の支えのあるポジション、しなやかな背筋、そして腹式呼吸でたくさん吸った息を腹筋によってしっかり押し出し、体や頭部に良く響かせ、リラックスした喉です。

練習する時に、何メートルも離れた人に呼びかけるようなイメージで声を出すようにしよう。（＃μ）

A1. ことばにやや違和感を感じますが、まずご説明したいと思います。まず声（音）というものは固体ではありません。空気や壁、物質を振動として伝わっていくもので、野球のボールのような固体のものが遠くへ飛んでいくというイメージではありませんし、野球のボールよりも断然早いスピード、秒速約330メートルという速さで伝わっていきます。それはもはや「飛ばす」というイメージには程遠く「とんでいってしまう」ものです。そしてとりわけ体すべてを楽器としてうまく使えた時の音は前方向だけでなく、全方向へと広がっていきます。これらをふまえた上で上記の質問にお答えします。「飛ばす」というよりも「伝える」というイメージをもってください。そして前にというよりも今いる空間すべてにと思ってください。それにはやはり楽器としての体が必要です。楽器はすべて、音の発生源とそれをひびかせる体をもっています。オーディオ機器でいうと声帯が音源、体がアンプとスピーカーです。「前に飛ばす」の真逆、「後に吸い込む」ことをしてみてください。まずひびきを体の中・顔の中に感じるのが大切ですし、それが感じられるようになれば声は「とんでいって」くれますよ。

A2. 「遠くまでよく聴こえる声」ということとお話したいと思います。不思議なことですが、とって大きな声だからといって遠くまでよく聴こえるとは限らないようです。そして小さな声でも遠くまで届くということもあります。何が違うのか、それは声の大小ではなく、いかにその空間の中に音を伝えているかということです。音は振動です、空気や物質が振動することで音が発生します。ということは、遠くまで聴こえる声というのは、遠くまでその振動が伝わっている声なのです。ではどうやったら伝わるか。まずは空間を感じる。自分の声だけを考えているのは自分の体以上のものは感じられないばかりか、ますます自分を小さくしてしまいます。その空間の壁や広さを感じて、自分の体の大きさとその空間の広さを重ねます（リラックスしてくださいといわれたら、これを思い出してください）。まるでその空間すべてが自分の体に感じられれば素晴らしい

しいことです。そして声を出しますが、決して外に出してはいけません。空間すべてが体になっている状態で声を外に出すことは、空間の外に声を出してしまうことと同じです。声を体から出してしまわないように、声は出すのではなく吸い込むくらいの感覚、そして体でその声を包む意識を持ちましょう。そうすれば空間に声が広がって「飛ぶ声」になることができるでしょう。（b 4）

A1. 舌の根元に力が入っていませんか？

または、囁くような声で声を発していないでしょうか？

まずは、遠くにいる人に話し掛けるイメージや、騒音が多い中で会話するイメージを持って声を出してみてください。

A2. まずは、舌を奥に飲み込まないこと、できるだけ遠くに向かって声を出すことを意識してみてください。

その上で、歌の場合は、喉頭が上がらないことや支える為の身体の使い方を研究していくとよいと思います。（b 9）

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

質問と、福島英、研究所のトレーナー、スタッフ（一部、他の専門家）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、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。研究所ブログ「Q&Aヴォイストレーニング」の内部検索をしてみてください。<http://bvt.txt-nifty.com/qablog/>

Q. 呼吸の動きでヴィブラートをつくるのですか。

A. 横隔膜の動きに身を任せて声を出すと、ヴィブラートのつかない歌声がうまれます。このとき重心をさらに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。

間違っほしくないのは、決してカブ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。

したがってノン・ヴィブラートは、この逆のこと、つまり横隔膜だけに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 9）

Q. 呼吸を止めてしまうのはなぜよくないのでしょうか。

A. 息の流れを止めてしまえばレガートができないのはもちろんのこと、発音をしっかりとして処理できなくなります。息の流れを止めないで発声し続けるためには、音程をつけないで一つの音、単音を、のばし続ける練習はよいと思います。どうしても音程がついてくると息の流れを一定に保つことが難しくなってきます。意識が音程にいってしまうからだだと思います。とくに跳躍音程は、発音になれていかないとほとんどの人が喉で音程を作ってしまう傾向にあります。歌唱になってくると更に厄介な問題は、子音が入ることでしょう。子音は息の流れを利用できるととても発音しやすくなりますが、ほとんどの人は子音の発音の際に呼吸が止まる傾向にあります。これらを修正するには、根気よく丁寧に音階練習、発音練習を繰り返すしかありません。ので、プロフェッショナルを目指す

sample

すのであれば、やはりカラオケなどで自己満足しながら歌うことは基本的に慎むべきだと思います。(b v)

Q. 日本人用の発声はあるのでしょうか。

A. 日本人の共鳴腔は狭いから、軟口蓋をあげ、舌を下げ共鳴スペースを広げて母音を発音しないとイケない、あるいは、イタリア語の i は日本語のイよりも深いので、喉を下げ、口蓋を上げ、顎を下げ、イ、と発音すること、と指導されたことがある方も多いでしょう。

つまり日本人は声が浅いので深く発音するようところがけること、という議論ですが、

しかし、歌というのは自分の楽器を自然なままに利用して歌うからこそ、世界にいろんな声色があり、いろんな歌があるということですよ。

小さい共鳴腔が歌うべき歌があり、明るい声が歌うべき歌があります。じぶんの楽器をいじって響きを大きくしたり暗くしたりしても、美しい響きにはなりません。(b v)

Q. よい意味での金属的な響きについて教えてください。

A. 金属的な声を、イタリアでは Voce metalico と呼ばれ、英語圏の歌手は Stealing voice といっていました。

特定の歌手の声を指すことの多いこの用語ですが、私の考えでは、すべての歌手にとって絶対不可欠な要素です。

すくなくともオペラ歌手であればそうです。しかし、無理に作った笑顔で一息懸命マスクラに響き渡る金属的な声を目指すのは間違いです。

これはマスクラも響きも勘違いした声です。まずは顎を楽に落として、マスクラをつかむのが先です。初心者であれば、鼻声のような O 母音、Mo—とか、Ma—などでマスクラをつかまえます。

これは暗い声になってしまう危険をはらむ、ようですが、オペラ歌唱法ではこの Scuro 暗さの要素が極めて重要です。この要素が、喉頭の寝そべったようなもたれかかったような位置を自然に保ちます(これをもたれかかる=Appoggiare といいます)。

こうした極めて自然な喉の低位置が保たれ、声帯が気持ちよくリラックスしたような伸びがあるとき(声帯を引っ張って伸ばすのはだめです。微笑みのようなリラックスした伸展が重要です)、そこではじめて金属的な響きのことのベースができるわけです。(b v)

Q. 実際にメタリックな声を出すのテクニックとしてどのような事が必要でしょうか。

A. 金属的な音は、たとえば i 母音を想像します、イタリア語の深い i とか、額に当てた i とかではなく、微笑みのような自然な i 母音です。

この i 母音の喉に、息を流すと、声帯の長く伸びたゴムが、細くなって、金属的な鳴りが歯や頭蓋骨全体を震わせると思います。

このとき声帯付近に力をいれて声帯を細く収縮しようというイメージするとむしろ喉は短くなって団子ようになって喉を詰まらせます。

喉の脱力がうまくいっているときは、顎を落とした、u あるいは o 母音の状態から、u—i—あるいは o—i—と歌うと、今度はより身体全体が深く鳴るのがわかります。

このとき呼吸が横隔膜の深いじぶんから、あくびのようによく息がまわされているときは、響きが喉にへばりつくことなく、喉が固まることもなく、気持ちよく中音域と高音域を行き来することができます。(b v)

G. 金属的な鳴りは、オペラ歌手には必要ですか。誰でも、私のような柔らかい声では必要ないと思うのですが。

A. これはフランス・ドイツの歌曲専門のヨーロッパ人の歌手たちからも聞きますが、私はこの言葉に常に驚きを隠せません。なぜなら金属的な共鳴を保つことは高音を歌うのに絶対不可欠だからです。

その証拠に、彼らはたいていはその声種の最高音をもってませんでしたが、レガートではなくパルランド(語り口調)です(歌曲はレガートでないとロマンティックにならないと私は思うけど)。

どちらかという、わたしは大音量のために響きをつけるのは大反対です。響きのない声は美しくないし、高音も出ない、という理由です。

響きはいわば中音域のメロディアスな状態から高揚した叫びへの美しい橋渡しの役目を果たします(この橋を声楽家は経過点 Passaggio とよびます)。

大音量のために響きを目指す、だいたい喉がつぶれるし、なにより表現がふさわしくありません。

「ロミオ!ロミオ!何故あなたはロミオなのっ!」と叫ぶジュリエットを想像してみてください。柔らかくあたたかい音のなかに芯、それが金属的な鳴りです。

喋るように歌う=金属的な響きで歌う 考えると、「響きをつける」「響きを強める」という指導がいかにもとんちんかんであることがよくわかります。(b v)

Q. 喉を開ける訓練は必要ですか。

A. 初心者にはレッスンするにあたり、私がとても大事にしている問題のひとつです。日本人はその浅い言葉のせいで喉をつめたり声を作って出す傾向が多いと言われてます。また声をレッスンする側にも問題がありドイツ式発声で声を作る指導者があまりにも多いことが生徒を苦しめる原因になっていると思います。

まず響きから作っていきお腹を固めさせるやり方は日本人にはあまり向いていないと私は思っています。特に響き中心にこの指導者の生徒は喉が上がってしまっている声そのものに魅力がなく浅い声になっている場合がとても多いです。

響きとは自分で作るのではなくトレーニングの中で鍛えていくもので呼吸と支えのバランスで初めて生まれてきます。始めから響き重視でいった声では中々上達しないと思います。声量的な問題でも劣ってくるでしょう。ベルカントな響きに変えていくためにも実声のトレーニングはかかせないと思っています。まずは自分の生まれ持った本当の声を探し出すことから始めていくともっともっと声が楽になり高い音域も楽にできるようになってきますよ。

しかもふといまませるようになります。(b s)

Q. 声を軽く出すことはよいことですか?

A. 初期段階としてはあまりよくないと思います。歌い手の世界にも天才肌の人とそうではない人がやはりいて天才タイプの人は何も苦労なくとも高音が出たり奥があいていたりします。しかしそうでないタイプの方はテクニックを磨いて身につけていかないとイケないわけです。

テノールと言われるのに高音が出ないなどの悩みをかかえている人はとても多いわけでそれはテクニックの問題になってくるのです。望月哲也さんというテノールの方は、パッサッジョで開けっ放して歌っているのにも関わらずちゃんと息が流れ奥が開いているのです。そう思わせるだけの歌を歌われるのですから商品としてと

sample

ても価値があると思います。しかしそうでない人はしっかりとしたテクニックで出していく必要があります。(b Σ)

Q. 声を軽く出すことはよいことですか？

A. 特に女性が男性を教える場合は特に注意が必要です。女性が歌う場合多くが頭声を用います。しかし男性は実声で出していくのでまずここに大きな差があることを女性のトレーナーは知っておく必要があります。私が女性のレッスンをおこなう場合、基本的に地声、頭声とは分けさせません。勝手に混ざっていくところまで鍛え上げると言うのが私のレッスンです。頭声だけの女性の声はとても薄く声も飛ばないことが多いです。

しかしベルカント唱法の大御所デヴィーアなどはしっかりとした実声も持っています。実声と頭声への変化がみられないというか完全に混ざりきっているのが聞いて取れます。軽く響かせると言うのは決して間違ではないと思いますしそれで上達する生徒もいるでしょう。しかし多くの一般の生徒を見る場合、しっかりとした実声を鍛えてあげないとただの狭い部屋だから聴こえる薄っぺらい声しか育たなくなります。薄い声は確かに喉へのダメージは少ないと思いますが将来的に見た時ならず喉を傷めます。薄い声や抜いた声はよっぽどの技術がない限り大きくだしたりかんだ時よりも喉を傷めます。十分に注意してトレーニングしましょう。(b Σ)

Q. 合唱指導の難しさについて教えてください。

A. 合唱団の指導をしていていつも同じことを思うのですがそれは一人一人レッスンしているように上手いかなと感じるのです。お一人お一人が違う個性を持ち違う楽器を持っている中でよいハーモニーを聞かせるためには団員それぞれが自分のもっている一番ナチュラルな声を出していかなければいけません。しかし多数に指導する場合大勢の声に対してだめ出しを行なわなければいけないのでそこには難しさを感じます。合唱団員の個性を消すことはしたくない、しかし合唱としての美しさは個性とは違った場所にあったりします。その兼ね合いも難題の一つとなってくるのです。皆様が個人レッスンに通ってそれぞれに先生がついているならまだしもそうではない多数の合唱団員に同じ指導で効果をあげていくというのは中々手間がかかることだと思います。(b Σ)

Q. 言葉をよどみなくしゃべるコツがなんでしょう？

A. 人によって特徴が違うので何とも言えませんが、一般的には呼吸がスムーズに流れているかどうかで判断できますね。しかし、呼吸の流れを妨げる理由はレッスンをしてみないと特定できません。

理由の代表的なものとしては、上半身や喉周り、舌根、顎の緊張からくるものが多いです。

しかし緊張をとり除けといっても、これも簡単ではありません。筋肉の緊張は意外と自覚しにくく、まして発声中に不必要な筋肉を緩めろと言われても一朝一夕にはいきません。

それに心理的なプレッシャーから身体的な筋肉の緊張につながっている場合も多く、肉体的側面だけでなく、精神的な自信を生み出すためのメンタルトレーニングも必要になるかもしれません。

発声器官の不具合で言葉がよどみなく喋れない場合は、やはり一度専門家にみて貰うのがいいと思います。

よほどの音声障害でない限り、訓練により改善されると私は信じます。

いづれにしても、休まずレッスンし続けることは第一条件です。また人に見てもらうことも大事ですが、一人でいるときにじっくり自

分の体と向き合う時間の方が、むしろ大事だと私は思います。、、、焦らずに頑張ってください。(b Δ)

Q. 声量はどのようにつけていくのですか？

A. 僕の体験上では、ひたすら身体を響かせて歌いまくることで。もちろん発声は極力注意をはらってチェックしますが、声のボリュームをマックスで意識して歌いまくることで。

声量のポイントは腹背筋の支えの強さです。声量を必要とするナンバーでかつ長いものとなると本当に疲れます。僕の経験上では、背筋がとても疲れます。人によっては側筋という人もいます。

しかし、声量を最大限にして発声していると、やはり声帯も疲れてくるので、必ず休み休みに訓練してください。一日二時間まで、と言われます。

声量をアップするための腹背筋の使い方がわからない人もいます。僕の場合、いろいろな体勢で声を出しました。例えば、壁を背にして所謂「空椅子」の状態にし、壁を腰や背中を押しながら声を出します。例えば、背筋を意識して「雑巾絞り」をしながらか声を出します。例えば、重いものを持ち上げながら声を出します。動物のように四つん這いで声だしたり、腹筋・背筋の筋トレをしながら声を出したり・・・こうして、腹背筋の強い筋力を使って声を出す感覚を身に付けていきました。

腹背筋強い支え方を身に付けられれば、あとはひたすら上半身・喉・舌根・顎の力みを抜きつつ、声量ある声を出しまくることです。やはり強い腹背筋で声を出す習慣を多くもたないと、それに伴った声帯を支える筋肉の養われなれないと思います。

また、中音域～高音になると、首の後～後頭部あたりの筋肉の引っ張りが必要になってきます。これは勿論その響きに伴った腹背筋の支えがなければ声量は伴わないのですが、練習方法としては、ハミングで高音で上に上に響かせたり、イメージとしては・・・背中→後頭部→おでこや目、へと声がクレッシエンドしながら流れていく感覚です。

声量ある高音のコツを掴むのは簡単ではありません。・・・ある日突然だったりします。しかし、高音での響きをつかむと、中音域・低音への響かせ方もいい方向に変わっていくと思います。

地道に努力するしかないですね。(b Δ)

Q. 息が流れなくて、顎が硬いのですが、どうしたらよいですか？

A. まずは、腹筋の支えが足りないのではないのでしょうか？お腹で支えなければいけないところ、胸を硬くして支えていますか？胸が硬いと息が吐ききれません。しかし吸わなければいけないので、吐ききれないところに、新たに息を吸ってしまいます。

そんなとき、もう上半身はガチガチです。

肩が前に出て、明らかに胸で支えていることがわかると思います。それでも声を出したい、出さなければいけないわけですから、次に口の中や、顎や舌で音を作ってしまう。

舌根が上がればそれだけ息が出にくくなり、出した声はかたく、ヴィブラートがなく、今にもひっくりかえりそうな不安定な声になります。

まず、腹式呼吸を習得すること。そして、胸や肩のラインを楽に保つこと。

顎は楽に、力を抜いて開き、口の奥は広く、舌は下の歯のラインに平らに収まっていること。舌根が持ち上がらないよう充分注意しましょう。

できない場合は鏡を見て、正しく口が開けられるようになるまで練習します。

sample

初めはか細くて、これまでの自分の声とは違って聞こえてくるでしょう。

不安になると思いますが、息が流れず、力で歌うよりましです。新しいことを覚えるのは大変なことですが、踏ん張ることも必要。頑張りましょう。(＃A)

Q. 「息漏れ声」といわれます。どうしたらよいでしょうか？

A. 息が漏れるということは、発声時に声帯がしっかり合わさっていないで、その隙間から息が漏れているということです。そんな時は、必ずと言ってよいほど呼吸が胸式になっているはずです。横隔膜を使わない＝支えが無い＝胸式呼吸、ということになりますね。まず腹式呼吸を習得することが必要です。

そして、楽な音域で、「ン～」と頷くつもりで声を出してみましょう。お腹の支えは忘れないように。おヘソの下に力を入れて、またお尻もしっかりと力を入れておきます。「ン～」ができるようになったら、音の幅を少しずつ広げていきます。しっかりと声帯が合わさって息が漏れていないかどうか確認しながら頷く練習を続けます。できるようになったら、日常良く使う短い単語を言ってみましょう。「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」など、「ン～」の場所まで言えるまで練習します。

声帯の周りの筋肉や、腹筋が備わってくれば、そのうち息漏れ声はなおるはずです。日常生活でもこの息漏れのポジションで発声しないよう心がけ、身体の使い方から改善していく必要がありますね。頑張りましょう。(＃A)

Q. レッスンを開始しても、進歩があまり感じられません。どのようにしたらよいでしょうか？

A. レッスンを続けて、進歩がないわけがありません。

始めたばかりの頃を思い出してみましょう。正しいフォーム、呼吸の仕方、舌の位置、顎が硬くなっていないか、口の中を広く使っているかなど、これまでは知らないことではなかったですか？それをまず覚えたことで1つ進歩したでしょうか？

そして、出しにくかった音が出るようになったり、または違う音色で出せるようになったりしているでしょうか？

これも進歩です。不安に思う場合は、レッスンを録音したらよいのです。またそれをノートに記録すること。

そうするとレッスン内容と自分のできたところ、できなかったところ、トレーナーに指摘されたところがどうして指摘されたのか、やりなおしたらどう良くなったのか、自分の耳と目で確かめることができます。

発声は頭で考えるのではなく、身体、筋肉で覚えなくてはなりません。

ですから、日々の反復練習が必ず必要になってきます。いろいろな事情で毎日の練習がかなわない場合もあるでしょうけれど、筋肉が完全に覚えられるようになるまで、日々の練習を怠らないようにしましょう。

レッスンと、日々の反復練習を続けていけば、停滞することはあったとしても、進歩していないことはありません。また誰かと比べるのではなく、自分自身のものさしというものがあるものですから、そのものさしでトレーナーと自分自身を信じて、練習を続けていきましょう。(＃A)

Q. 歌のときによい声を出すためにどうすればよいですか。

A. 生徒さんの何人かで普段の話し声が良く響く素晴らしい声を持っているのに、歌を歌うとなると急に声を出すことに不自由になり、別人のような声で歌っている方が何人かいらっしゃいます。

話しているときの声そのままで歌うといいですよ、とアドバイスをしてみますが、歌おうとすると不自由になってしまうようです。

生徒さんの多くがよい声を出そうとする時に喉に力が入っている方が多いのですが、よい声を出そうと思ったら、むしろ喉はリラックスさせなければなりません。喉をどうにかしよう意識することは力みの原因になってしまうので、喉に意識を置かないほうがよいと私は思います。腹式呼吸で息を吸い、吸った息を喉の力ではなく腹筋で押し出すように声を出す。とてもシンプルなことですが、まずはこのことができることが重要です。最初からいろんな知識や考えを持って望んでしまうと、そのことになんじがらめになって力が入ったり、癖のある声の出し方になったりすることもあるので、まずはシンプルに取り組むことを勧めています。(＃μ)

研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

研究所のレッスン受講生の質問とトレーナーの回答です。目的によって、トレーナーにより、回答が異なることも、あなたに合はまらないものも、あります。参考までにしてください。レッスンの中で行なわれたものは、具体的に参考になりますが、前後の流れから、断片的になっているものもあります。

Q. 歌の上手さはレガートの上手さ、なのですか？

A. レガートのうまさは歌のうまさに直結するものだと思います。(b v)

Q. 細かい話なのですが、先生の言う「地面にしっかり立つ」とはどのような感覚なのですか？

ふらつかず、重心が身体の真下にある状態、とは違うのでしょうか。どっしりとした印象を与えるように、堂々とする、とかでしょうか。

A. もっとも効果的なのは鏡をみて姿勢をチェックしてもらうことだと思います。

なぜ、「しっかり立って」と言うかということ、歌っている間にお腹だけ前にでてきたり、少し猫背気味になったり片足だけに体重がのっているような時があるからです。

もちろん慣れてきたら、もっと自由に体を動かしながら歌えるようになりますが、これから、長く歌って行くためにも自分の体が歌っている時にどういう風になっているのか自覚できるようになって行って欲しいです。でも、少しずつ姿勢への意識もできてきていると思います。

また、後頭部に関しては耳の下のあたり高さの首の後ろと頭蓋骨の境目に、少しくぼんでいるところがあると思います。

大あくびをするとこが少し動きませんか？

ここのストレッチをやりたいのです。

(あくびするとき、首を前に出さないでね) (＃M)

Q. マイクを使ったとき、どのくらいの声量・ボリュームで歌い出したらよいのか、まったくわからなくなってしまいました。どうしたらよいでしょうか。

A. 大声でがなったりすることなしに、普段どおりに歌えばよいのです。

sample

普段の声のまま歌ったときに、大きすぎるようだったら音響さんに調節してもらうか、またはマイクと口の距離を少し離すなどして調節してみるとよいでしょう。

それで、外にどの様に聞こえているのか、第3者に聞いてもらってください。(＃A)

Q. 歯科で「上顎の小臼歯が乳歯のまま永久歯に生えかわっていないものがある、今はまだ大丈夫だが少しづらついているので今後この歯が抜ける可能性があり、その場合入れ歯やインプラントが必要になる」と言われています。

もし、入れ歯等になった場合発声発音にどのような悪影響が考えられますでしょうか？

またそれはトレーニングにより解決可能なのでしょうか？

A. なかなか難しい問題ですが、なるべく全て自分の歯がよいとは、昔から言われています。ただ、実際には、どうしても年齢を重ねると、義歯になっていくのは仕方がないことで、一度に何本も義歯になると、対応に時間がかかるかもしれません。また、総入れ歯だと、かなり大変なかもしれませんが、一度に数本程度なら筋肉などの対応力で、解決できると思います。問題は、しっかり、自分の口や他の歯との関係になるべく違和感がないように、以前の歯と同じようにしてもらえるかどうかという、歯科医の技術によるだろうと思います。

実際、私も数本は義歯ですが、治療中に発声の不便さは多少感じましたが、義歯になったことによる発声の不具合は、ほとんど感じていません。(b 3)

A. そのような経験がないので、想像と感覚での答えになりますが、恐らくそこまで懸念するほどの悪影響はないと思います。言葉を発音するのに必要なのは主に前歯ですし、発声にも、オペラ等の歌を歌う訳ではない場合には、最初は違和感があるかもしれませんが慣れてしまえば特に問題にはならないと思います。トレーニングもそれほど大変なことはないと思います。今の状態が気になるようでしたら、よいタイミングで治療し、早めに対処した方がよいのではないのでしょうか。(b 4)

レッスン効果・体験・音信 (by レッスン受講生、OB、関係者)
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。

発声や朗読を通じて、体にどんな刺激を与えることができるのか。アウトプットとしての発声だけではなく、フィードバック的にインプットとしてどんな効果があるのか。

その視点でもものを書いたり発表したり始めたため、今までになく負荷のかかったトレーニングをしています。

その結果として肉体には変化が現われてきました。

また、どうしても息のつながらなかった Amapola のもっとも長いフレーズがようやく歌えるようになり、

あれ、まだまだ進歩はあるのだなど、少し嬉しさのある月末を迎えています。

不足点はいくらでもありますが、そうした意味でも、声について新たに取り組んでいければと思っています。(SK)

今回も、一回のレッスンでいろいろなことを知る事ができました。自分の声探しをしている私にとって、また新たな声を知る機会となり、充実した練習になりました。

今までお腹を使うということが本当にわかっていませんでしたが、体感し持ち帰ることができるので、とてもうれしく感じています。(MG)

目的は、息の吸い方吐き方から、きちんと基礎を学ぶこととでした。

普段はテレビナレーションやラジオパーソナリティとして仕事をしていますので、仕事の場面で歌うという事はありませんが、せっかくこちらでボイトレをしているのだから、以前から歌を歌えるようになりたい！とっていましたし・・・ということで、歌のレッスンも申し込ませて頂きました。とても楽しいです。

また、歌を通して発声を学び、道のりは長いですが・・・ちゃんと歌えるようになるくらいの体を作ることも、目標のひとつです。(OY)

同じコンコーネを歌っても、全然違うものになったと思う。

今までと全く違う観点でのトレーニングであったのでおもしろかった。

なによりも、大きな声を出すことが基本的に楽しかった。

エンジンをふかすイメージは自分としてはわかりやすかった。

音を動かすことができたと思う。(MR)

課題が諸々、表面化してきた

歌の人への伝え方の概念が、以前と変わってきた (MS)

気持ちをこめて歌って声に乗ってくる感じが分かった時がありました！ (MM)

頭から足までを考えるようにしたら、身体が落ち着き、声がよい意味で軽く感じられました。(KR)

ハミングによる発声の底上げ効果

声が出づらい日が少なくなった気がする

最近では調子の悪い日の発声能力の底上げがされているような気がします。(ST)

ポジションでそれぞれ曲を最大限に活かせるきっかけができたかと思っています。(TN)

これまで習ってきた、ブレス、発声、ハミングを別角度から捉える事が出来た。一つの考えに縛られないようにしていきたいと改めて考えることが出来た。(HO)

今回の呼吸練習は、あつという間に100回近くの呼吸練習ができるので少しの時間でできる物であると感じた。また、まだまだタイミングは遅いものの、高音を楽に出せるようになったことで、トレーナーに指摘された他のことを意識しながら発声することが出来るようになったと感じた。(OD)

レッスン受講生の皆さんのレッスンからの声

レッスンのレポートより、選びました。(一部、省略あり)

スケール発声「a」外へ外へ表現するつもりで。ドレミファソファミレドの下降型のところで集中力が低下して、中に入って来てしまう。顔の筋肉の引き上げが足りず、自分の方にこもってしまう。遠くの人に届けるように。曲の前半は寒い、冷たい、寂しい、センチ

sample

メンタル。転調後、最後は情熱的に。今日は腰のあたりが少ししっかりした感覚があり、以前おうかがいした、姿勢を土台から組み立てるお話を思い出しました。(KR)

表情筋を上げ明るい声を目指す
腹は柔らかいポンプのように、自発的でなく他発的に動かす
歌は間を計算しつつ表現する
歌は言葉を喋っているように訴えかける、口の形も
音楽を表現するという事を忘れずに体をコントロールしようとしたい
良い音楽を人に伝えようとする中で結果的に良い声になっていくように (MS)

お腹は少し使えるようになり、前より良い声だが、胸が落ちているのがもったいない。ff トレーニングは胸を柔らかく広げ、お腹は意識的に使わない。今は逆になりがち。mf スケールはお腹を使っても良い。初心者のうちは、横隔膜を意識出来なくても、まずお腹に力を入れると思うこと。お腹に入れた時、腰が反るのはよくない。(KR)

お腹での支えが足りないので声が安定せず、弱々しい声に聞こえてしまう。
・八個の筋トレで鍛えた喉がいかせてなくてももったいないので、喉を適度に使う。
・高音域では大きな声にならないように。高音域にチェンジする力は使う。
・喉の力が抜けてしまっている。喉をひと固まりにする力は使う。
・声帯が鳴るところだけを使う。その他は脱力する。つまり普段の話し声と変わらないように。なので、楽に発声できているか、判断基準となる。
それぞれのポイントの特徴まとめ
・口からまっすぐ
自己主張の強い声。地に足がついた鋭さをもつ。
・おでこから斜め上
スマートな声 泥臭くない。細いが、軽快でオシャレな声
・喉の下
男らしい潔い声 落ち着き、芯のある声
・頭のとっぺん
高い声を一番出しやすい。頭の上に抜ける声でギラギラしていかなくかっこ良い声
・軟口蓋
まろやかで太い声
・目と目の間
押し付けがましくない。口からまっすぐほど前には出ない。しかし綺麗な声
歌う曲により声のイメージを全体で捉え、そのイメージを元にポジションをイメージして歌う。(TN)

1. アでの発声練習 (ドレミファソファミレド)

・声の吟味
以前から言われていますが、話す声よりも歌う声の方が弱いというご指摘がありました。
「歌い」モードに入った途端に、必要な力が抜け、要らない力が入ってしまうために、普段の「話し」モードと違ってしまっているためと考えられます。
・喉の下から斜め下へ向かって
・眼の間から真っ直ぐ前へ向かって

別 喉の下や眼の間に口があって、その口が開いて声が出る、というわけではなく、ただそこに声の音源があって、斜め下や真っ直ぐ前へ声レーザービームのように発射されているくらいのイメージで発声することで十分出せました。

また、地声という、その人に1種類しかないように考えていましたが、実際には高、中、低の各音程ごとに地声があり、自動車のギアチェンジのように各音程毎に地声を切り替えることも必要であることがわかりました。

2. 呼吸練習

・胸での呼吸
肋骨を縦に持ち上げ、横に広げて胸だけで呼吸をします。吸い切った後も10秒間さらに吸い続けるつもりで続け、吐いた後5~10秒休めます。これを4回セットとして、2日に1セットのペースで行うと良いとのことです。

・腹での呼吸
椅子に座り、肘が膝に付くほど前かがみになり、腹を上下、左右、前後に押し広げるつもりで、腹だけで呼吸をします。やはりこれも、吸い切った後も10秒間さらに吸い続けるつもりで続け、吐いた後5~10秒休めます。これを4回セットとして、2日に1セットのペースで行うと良いとのことです。

・肩での呼吸
肩が上がるのは良くないことのように言われますが、自然な肩の上げ下げや広がり、むしろ呼吸には必要です。

・呼吸の割合
肩と胸で6割の息を吸い込み、残り4割を腹で吸い込み、肩と胸の6割をキープしたまま腹で呼吸をするのが理想です。イメージは、良い姿勢を保ったまま腹が膨らんだり凹んだりする姿です。(YD)

声を強くするのに強い声を出すとは効果的であつという間に声が強くなるが、オペラ歌手を目指すわけであればそんなに頑張らなくても大丈夫。筋トレは強く、歌は普通で。

「アー」ドレミファソファミレドで、今出せる一番良い声で。軟口蓋だけ開ける、軟口蓋と喉の下の分離について。筋肉は、意識をしようとするとは分かるようになる。

腕等の通常の筋トレと一緒に、全く意識していなかったものが、力が入る感じが分かるようになってきて、これが腕の筋肉だな、と実感出来るようになる。喉や横隔膜も同じ。普段意識してなかった人には難しい、軟口蓋だけ上げるよう意識だけはするように。

軟口蓋と喉の下と両方開いても低音は悪くない、高音は大変。通常は軟口蓋だけ上げる方が高音が出し易い。両方開くと言葉もしゃべり難い。

ハミング、ドレミファソファミレドで、ちょっと強めに、大きく。普通の大きさで出す時に、チェンジする力まで抜いてしまうとチェンジし難い。

チェンジするために力を入れるけれども声は普通の大きさで。裏声の高音はあまり頑張っても出ない、力を抜いてひっくり返るように、ひっくり返ると高音が出る。

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、ちょっと強めに、大きく。今日のレッスンの最初の声は、眼と眼の間の要素が少なかった、綺麗じゃなかった。

眼と眼の間をしっかりとやると声が綺麗になる。のどの下から、「アー」ドレミファソファミレドで、ちょっと強めに、大きく。

筋トレ8つ目は、今力を入れている息吐きを妨げる方向に力が入る。まだちょっと弱いので、しっかりと強くなってからメニューに加える。練習メニューに普通の大きさのスケールを追加。これは毎日でも可。

sample

今は筋トレとして喉周りの筋肉を強くするために強く大きく出しているが、
実際に歌で使う時はフォルテシモで使う場面は少ない。
筋トレの8つが実際の歌で使えないと面白くない。普通の大きさで使えるようにスケールで練習。
軟口蓋を上げて、「アー」ドレミファソファミレドで、ちょっと強めに、大きく。
低音は、声を充実させるなら喉の下も開く。
軟口蓋の練習をする時、アクビの練習は思い切り開けて良いが、声を出す時は思い切り上げるのが良いとは限らない、良い声になるように丁度良く軟口蓋を上げて。(OK)

「オオオオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。
もう少し口を前に出して。
「オオオオオオオオオ」ドレミファソファミレドで。スタッカートで。
「ヒッハッホッハッヒ」ドミソミドーで。
「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ドシラソファミレドで。
最低音をもっと深い声で。上がらないようにして。
音程が高くなってくると上がってしまう、一度響きを全部捨てて体で音を取るようにして。
そして高音はお腹で持ち上げる。
「オオオオオオオ」ドミソドミドーで。スタッカートで。
「オオオオオオオ」ドミソドミドーで。レガートで。
高音に達していない、お腹しっかり使って。
お腹に息を入れるのではなく、胸に息を入れるように思って。
お腹を膨らませようとすると喉が詰まってしまう、息が流れていくように。
最高音がアに聞こえる、オで。
出だし深く。
コンコーネ2番
オで。舌先を天井につけて。
舌を上げたまま、意識を下に。舌を上げると上に意識がいつてしまう、もっと深く。
そのまま下あごを下げる。あごが上がってしまっている。
窮屈かもしれないがこれで練習した方が良い。喉のバリバリも少ないし、高音も出易い。
Già il sole dal Gange
舌先を天井につけて。歌い難くてもこれで鍛えた方が良い。
声が少し太い、音色があまり軽くない、重め。しっかり鍛えるべき。
(OK)

声をコントロールして出す方法を学んだ。具体的には、姿勢(胸を高く、お腹を引っ込めて、顎を引く)、ほぼより下をで声を出す事(高音で鼻やほほに頼って声を出さない)、お腹を持ち上げて歌う事、呼吸は空気を胸にしっかり入れる事を学んだ。
気付いた点は、下記の4点。
発声練習の際に私とトレーナーは同じ音程を出しており、トレーナーの方が声量が多かった。それにも関わらず、ICレコーダーで録音したものを聴くとトレーナーの声はきれいに録れており、私の声は汚くて違いがはっきりしていた。前述の学んだことをしっかり出来ていけば、これほどの違いがあるという事が分かった。
また、呼吸は胸に入れると言う事がこれまで学んできた事と違っていた。お腹を一生懸命膨らませるだけでは、腹式呼吸にならないという事はとても大きな気づきだった。さらに、ブレスの音がICレコーダーにしっかり録音されており、もっとしっかりブレスをしないとイケないと感じた。最後に、ライブでの歌を聴くべきだと考

えた。それは、トレーナーが近くで手本を見せてくれたからだ。普段私はCDばかり聴いているのだが、五感を使って学ぶ必要があると感じた。

トレーニング内容は下記の通りだった。
・「オ」を使って「ドレミファソファミレド」の発声
・上記の内容をお腹で切りながらスタッカートでの発声
・「ヒアオアヒ」を使って「ドレミレド」の発声(口を縦に開ける)
・「オ」を使って「ドレミファソファミレドシラソファミレド」の発声
・「オ」を使って「ソシレソシレソ」の発声
・「イ」→「オ」を使って、「ドレミレ」(イ)→「ドレミファソファミレド」(オ)の発声 (H0)

5度オ

・音が上がっていくと、上あごにつけていた舌が離れそうになる。
・だんだんとオがアになってしまう。
・1音目が小さく聞こえる。
・息が最後の音で足りなくなる。特に、上昇形の高音域。
・レッスン中に思っていたほど、MDを聞いてみると大きな声ではなかった。

効果、変化

5度オ

みぞおちの辺りを持ち上げて、舌を上あごにつけて発声していると、鼻の辺りやのどがあまり響いていなかった。しっかり発声できている時の感覚。
その時の声は、自分ではこもっていて、詰まっているように聞こえた。
また、全力で声を出し切った感覚があり、きつかったがなんとかこなせた。
レッスン後、股関節の前ももの付け根と背筋、首の後ろに張りが出た。
・体を使い切った感覚があった割に、あまり声が出せていなかった。この辺りが以前との違いなのかなと思いました。
・MDを聞いていて、発声前後の「ハイ」の返事が浅くて広がっている。(HM)

顔の上の方で、ひびかせてしまっている。薄く弱い声になっている。胸にひびかせるように。
あごさげて口は縦(すぐに意識がはなれがち。)
あごひくと苦しいのは、のどがさがっていないから。
のどは、さげたまま動かない。
鎖骨の中心より、声がいって、横隔膜で上げる。
はさみこむように、声とおなかをくっつける。
音がでる、息がでるときにみぞおちが前にでている。
→逆。ひきあがる。

ひきあげてる状態から、さらに下腹からあげて肋骨の中に全部ひき入れる感じ。
胸にひびいていけば、鼻をつまんでも声はかわらない。
息をたくトレーニング
最初のポジションと息を吐いた時の状態を確認しながら、やる口を縦にあけて、下は上につけて、ドレミファソのイメージで息をはいていく。
お腹の位置はあがらないようにする。
みぞおちが固くて弱いので、使えるように強化する。(II)

今日気づいたのは、何かに集中する時、キュッと締める癖が自分にあるということです。以前からトレーナーが体が固いとおっしゃって、自分はどちらかというと柔らかい方なので、不思議だったので

sample

すが、キュッと固めてしまうのだと思いました。本当は集中する時は開くのかもしれないと思い、これが以前からトレーナーがおっしゃる解放かも、とイメージしました。支えは固めることはまた別のようですが、そちらはまだ遠く、おそらく声や体の使い方が柔らかくなった先にある気がします。(KR)

みぞおち、肋骨に沿っての呼吸。スツ×10 ヒツ×10 シュツ×10
Sa オアミレドレミファミレド
Sa オア・アオアをソファミレドソファミレド・Sa オアを顎を動かして
戻して Sa オア・アオア顎を動かして。Sa オア・アオアをソファミレド
ドレミファソ顎を動かすのと動かさない。
Sa オア今日はオと言う力が弱くて前に進んで行かない。アの方に引っ張られている。顎が固かったようで顎を動かして発声したら声が上に抜け出した。口を固く大きく開けすぎたのかもしれない。力が入った時顎を動かすのは効果があった。ソファミレドソファミレドの時は後半遅れ気味、疲れ気味だったがソファミレドと下降してからドレミファソはそのまま行けた。高い所も喉が上がりず同じ所に帰れた。下から音をアプローチするのはハンデがあるそうだ。何だか顎が固く感じた日だった。顎を動かしながらの発声は面白い体験だった。(FZ)

Sa の子音が最初うまくいかなかった。ただし、うまくできていないという自覚はあった。
Ma の子音も音程から入るという点では、前回のほうが良かったかも。
今回は、母音の口の形が開いていなかった。
からだの力を抜くというのを意識したせいか、他のところへの意識が回らなくなった。
「できる」ということから「定着する」ということに移行するには、まだ少し訓練が必要なようである。
意識すればできるけれども、ちょっと意識が外れると元に戻る。
ただし、からだに力の入っている感じだとか、子音がうまく言えていないという感じが少しずつ自覚できているということには進歩がある。自覚できれば、変えることはできると思うから。
今回は新たに、上体が反るような姿勢になることをしてきされた。これは今までは気づいていなかった。
Ru Pu Tu Ku スツ シュツ ヒツ Fut ス〜というの、少し家でやってきたこともあり、前回よりかは口も開き、口のカも前回よりは抜けていたと思う。まだ十分ではないけれども。(田村寿)
今回は割と調子良かった。前回うまくできなかったところがある程度修正できた感じがある。
後から考えてみれば、レッスンに参加するまえに、前回のレッスンの録音を何回も聞いていたので、イメージトレーニングが自然とできていたのかもしれない。
恥ずかしながら、家での自主練習はほとんどできていなかったのがあるが。
ただ、呼吸 Ru Pu Tu Ku スツ シュツ ヒツ Fut ス〜というの、今回はうまくできなかった。
「ア」の母音のときに口が開いていない、「シュツ」、「ヒツ」というときに、口の中がペタンコ。空間がない。
口の形の準備ができていない。「ヒツ」のときにすごく口に力が入ってしまっている。
「ヒツ」の場合には、口に力を入れるのではなく、お腹で頑張る。口の中に空間を作る。
発声練習のときに、最初の子音の Sa とか Ma とかがある程度できるようになってきた。

Me も前は音程になっていなかったけれども、今回は音程になってきた。
ただし、低い音階のとき、Ma の音程が不安定になることがある。Ma を長めに、丁寧に。(あとで録音を聞いて、できていなかったのとできたのがはっきりわかった。)
前回のときは、ただ漠然と Ma の音を出すというだけだったが、今回は声を誘導するための Ma という感じがした。
子音が十分でることで、次からの声もできるようになったのと、口の中を大きくあけることによって、声もずいぶん変わった気がした。
Sa オア ソファミレドレミレドの最初の「オ」を大事にする。この時にちゃんと口が開いているように。
ただ、手に力が入るのは前と変わらない。ただし、左手に力が入ることに気づくようになったので、気づくたびに力を抜くことができるようになった。ただし、右手にも力が入っていることについては、まったく気づいていなかった。
その後両手を振りながら声を出したら、手の力を抜いて声を出すことが少しできた気がした。(TR)

これまで自分の欠点として指摘されてきた、余分な力、余分な動きが、減ってきたようです。
お褒めの言葉をいただき、照れ照れになると同時に、こんな時こそ録音機を持ってくるべきだったと、初心忘れるべからずの心境で反省です。
声を純化させていくこと。
精神的にはわかってまいりました。
それが肉体に反映するよう、くせをつけていきたいと思います。(SK)

「Ru(巻き舌)PuTu(トウ)KuRu(巻き舌)PuTu(トウ)Ku(プレス) サツサツサツサツシュツシュツシュツシュツヒツヒツヒツヒツ FtFtFtFt スーツ(サツ)(プレス) ×2 セット。
F がフになっている、しっかり子音入れて。Ru ももっと巻き舌多く入れてしっかり。
「FaFaFaFa サツサツサツサツシュツシュツシュツシュツヒツヒツヒツヒツ」
呼吸の練習で a を開けられないと歌になったらもっと開けられない、呼吸練習でしっかり開けておく事が大事。
「Sa-o-a」ミファミレド一、で。
「Sa-o-aoa」ソファミファミレド一、で。
上降と下降でチェンジの位置が変わってしまう、音型によっても違ったり、うまくいったりいかなかったり。
それでもやる事はやっておく、体が慣れてくれば、振れ幅も縮まるし違和感もなくなってくる。
一つの兆候は、危うい時は子音が減ってくる、準備が減っている。
「Ma o-a o-a-o-a」ド、ドレミ、ミレドレミレド一、で。
低音の方がうまく出来ている。
子音がカんでいる、今まで気にならなかったの、練習しているうちに力が入るようになってしまったのかもしれない。鏡で見るとすぐ分かる。力まないように、かつ子音伸ばして。
「Ma o-a o-a-o-a」ド、ドレミ、ミファミファミレド一、で。
最高音ソの a、その辺りの発音が曖昧になっている。手の平を頬に当てて。
F がフになっていたり、Ma の子音を出そうとするあまりカんでいたり、自主トレで
いつの間にか間違った方向に進んでいた事を指摘、修正され、心当たりがたっぷりあった。
調子に乗って練習してしまっているメニューには要注意と思った。(OK)

sample

お腹を保つ。支えて声を出すイメージ。
あの口の時は縦に口を開けて喉を開く。
まの口の時はんーまっ！の感じで出すとちゃんと聞こえる。
サエアオアの時に声がかすれて声が漏れていた。
手をロールしながら、手の動きと声を合わせていく。
お腹の使う場所を意識するだけで変わること。
横腹に意識を向けて、無駄にお腹を使うことをなくす。(ND)

今回は、腰痛だったため、いつもより姿勢の変化に敏感であった。
体が正しい姿勢を認識することを意識が向いたことで、他の部分に
力が入りすぎること防ぐことができた。また、手を回して息を流
すことで、さらに唇の力みがなくなり、いつもより高音域が歌いやす
かった。
曲の中に使われる歌詞を使って手をつけた練習をおこなうことで
フレーズを前に進めることができた。(OD)

いつも使っている原稿を読んでみる
ファルセットに入るあたりの強化。

1. ドレドレを「アエ」で
2. ドレミレ×3ドを舌出した「マメミメ」
3. ドレミレドを「ミア」で
4. ドレミレドを「ミオ」
5. 「ラガラガラガ」・・・「ラ」は上前歯の裏に舌を付ける。「ガ」
は鼻濁音のような感じで。大きく口を開け、口の大きさは変えずに
やる。
鼻の脇を上げたままに、下顎が開まらないように。「ラ」の時など
特に、しっかり強めに息を吐く。
6. ことばのトレーニング帖P88
声に奥行きを。腹から息をもっとを出し読む。
声のボリュームをあげたい時には、吐く息の量を増やす。
サエアエアエア、舌は犬のように下に出す。ポイントは、鼻の
脇を上げたままに、前歯が見えている。下顎は動かない。
「ア」あの時は舌がおさまっているように。
普段の仕事仕様になっていることは良いことだけれども、
それ以外の、例えば舞台で使うような大きな声での読みなども日常
からしておいた方が、何かの時に色々なことに対応できて良いので
は。というアドバイスを頂戴し、非常に勉強になりました。
お腹から息をもっと送る。
一定のトーンの中でも、聞かせたいところ大事なところを立てる。
口の中の使い方、イとエの時に、口の中を広く使って発音でき
ると良いかも
一定の幅、キャラ、設定の中でも、抑揚、表現、高低をもたせるこ
と。
シャンソンで実例を示して頂き分かりやすかったです。♪私は19
で街でも噂の……♪ (OY)

小さな声はいいフォームができていないと出せない。
のど声では小さな声は出せない。
あくびの口を作り、鼻の横を持ち上げてから発声する。
口、舌の動き、鼻の横を持ち上げるなど、これはポジション、フォ
ームを作っていく練習。
3度ノ
音域が上がっていくと口内が狭くなり、そのため声が変わる。
3度マメミメ
ミ、メの時に、舌が引っこもうとする。声を小さくすると舌が引っ
こむ。
発音がしっかりしない。
3度ミア

音域が上がっていくと大きく出そうとする。息で大きくする。
・舌の出し入れなど、後半動きが小さくなっていった。
・レッスン後、首の後ろと目の奥が疲れる。力が入り続けていて緊
張していたんだと思う。
フォーム、動きの芯をつかんで、芯以外を脱力できるようにしてい
きたいです。
初めてのメニューで、レッスンの中で対応していくので精一杯だっ
た。今日のメニューを繰り返していき、感覚を深めていきたい
です。(HM)

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げる。吸った瞬間、空気の冷たさをのどに
感じる。
・のどを開けるとマイクはいらない。
・目の奥を意識する。首はペリカンのように広がるイメージ。頭は
ドーム。体の内面を意識する。
・吸った息をそのまま出すつもりで。吸った息を循環させるつもり
で。
ドレドをマモマで半音ずつあげて歌う。
・一本の線をつなげるように。
・のどは変えないでマモマ。
3. エーデルワイス (英語)
・抜けて歌っている感じはいい。
・weiss ののどを意識して Edel にはいる。
・weiss はぞくぞくする声をください。
・自由に動いていい。
・Blossom の休止符はなぜあるか。重要な思っで欲しい。
・戦争で逃げる歌。home-land は重要な言葉。(MR)

胸で吸ってしまわないように手で両わき腹より少し上を押さえる
と、そこで呼吸しないように意識できる。
出てくる声に意識が行っているけど、そうじゃなく、楽器(身体)
の方にもっと意識を。
響きに乗った声をだすために、ぼんのくぼのあたりを上にもグーッと
引き上げるように。
なぜ詰まった声になるのか、それは腹式呼吸が出来ていないから。
(BB)

腹式呼吸

- ・身体の下にいくほど太く、三角形のイメージで
- ・上半身は、リラックスして
- ・身体を、解放して

発声

- ・口の奥を大きく、大人の声で
- ・喉を、解放して
「ア～」
「イ～」
「イ～ア～」

歌

- ・テキスト p54 始め部分
- ・身体&喉のリラックス&解放が、まだ良くできないため、なかなか
良い声が出せません
- ・自信のなさなどから、歌が難しく感じられました (FJ)

sample

- ・呼吸練習
- ・イでの発声練習

首に力を入れない。息を止めないこと。
息を上半身で止めないこと。息を吐くだけに任せる。

- ・曲練習

息が上がってこないよう集中。お腹が使えているだけで良い。
上手く言っている時は上半身が楽でお腹だけで支えているとき。逆に声が上がってしまい、胸、首、顎が固くなってはだめ。
声を上げない為のコツ。
大きな大きなフレーズの一部分として捉えて歌う。とにかく苦しくなったら下に息を吐く。
軟口蓋を開けようとするあまり、首に余計な力が入ってしまう癖になりかけてました。いかに力を抜いて、お腹で支えることが出来るかが課題ですが中々感覚が掴めないで、何とか掴めるようにしたいです。(TN)

声を出すうちに顔が前に出てくる。
もっと背筋を使う。胸を広く保ってそこに横隔膜から勢いよく息を吹き込めるように。
意識して背筋で支えて息ができるようにする。
その息を鼻孔からまっすぐ前へ出せるようにする。
胸に力を入れずに保つ呼吸の仕方は少しずつわかってきたけど、まだ勢いよくたくさん息を吐けない。
背筋が特に使えていないようなので、意識して練習したい。
力を入れずに息を保てるようになれば下半身に集中して息を吐けるか。
発声するときは姿勢と息の仕方を生かせるように。
職場の余興で少女時代のダンスコピーをしている。
ダンスも手先だけで動いていたのではテンポにのれない。体全体を使うことが大切。その感覚を歌にも生かしたい。(AS)

今回のレッスンで自分の中では理解度がかなり深まったと思います。
響きの当てるポイントの正誤が判断できるようになった。
体の空洞を広げて、落ちないように背筋を使うイメージもなんとなく分かってきた。この響きをもとに歌声に繋げていきたいです。
(SD)

50 音交錯・言葉のトレーニング

腹式呼吸

- ・息を吐くに従って、お腹(下腹部)の空間を、ますます広げるイメージ
 - ・身体の中心部の太い幹に空気の流れがあるイメージ
- 口の周辺付近をリラックスさせて、唇を振動させて、喉を開く
腹式呼吸
口周辺&唇リラックス (FJ)

首、肩、楽に回す。

唇を合わせ「ブルルルルルルー」と震わせる。

ハミング。

軟口蓋のストレッチ。口から息をすうっと吸う。

アゴの少し奥、二重アゴになる部分を指で少し押す、口を開いたときにそこが反発するように。

唇を合わせ「ブルルルルルルー」ソファミレドで。ドソミドミソドソミドで。

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。

舌の力抜いて、舌外に。あまり開かないで。息を吐くように。

舌先を軽く歯ではさみ「カッカッカッカッカー」ソファミレドで。小さく軽く、囁くように。アゴ楽に。息を吐く。

はさんで舌が開くときアゴにくっついてくるように、子音が出るように。その時後ろも上げて開いておく。

舌先を軽く歯ではさみ「キッキッキッキッキー」ソファミレドで。奥が開いていけばちゃんとイに聞こえる、狭いとひっくり返る。子音のKを出して、イにした時開いて。

自然な舌位置で「カッカッカッカッキッキッキッキー」ドシラソファミレドで。

吸う時に奥を開いて、いつでも軟口蓋が開いている、眼の後ろ鼻の中が開いている、そこだけで言う。

開いてても、使ってる場所が違う。

最初吸う時、開いて息を通す。

「ウオフウオフウオフウオフウオフウオフ」ドミソドソミドで。

中を横に開かないで縦に。

「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドミソドソミドで。

「ウオフ」と同じところで。

「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドドドソミドで。

固まらないで、楽に。姿勢も段々後ろに倒れている。高貴な姿勢で。

「バツバツバツバツバツ」ドドソミドで。

息を出して。そして2音目を軽くして。何かの力で軽くするのではなく、同じままで息だけ少し小さめに。

「ウオフウオフウオフウオフ」ドドソミドで。同じように「バツ」で。固まらないで、パクパク。

「バーバーバーバーバー」ドドソミドで。レガートで。

軟口蓋のストレッチをしたところを使う。息は前に。楽に。お腹、お尻、しっかり。

「ヤーヤーヤーヤーヤー」ソーファーマーレドで。

低音部は胸の響きで、その時軟口蓋も高音と同じく開けておく。最初の1、2音目くらいが息が出ていない。「ヤ」の前に「イ」で息流す。

音程が若干低い。奥が開き切っていない、肺に入った息がお腹で使い切れていない、流れ切っていないから。

少しずつ中途半端になってる。開いて、使って、流す。

下も開いてしまわない。上を開ける、上アゴ、のどちんこ、扁桃腺、喉の奥の壁がカンカンに張る。

全部開いててそのままでも、副鼻腔で歌う、そこをしっかりと張っておく。

「ヤー」でお腹をピューッと押す。支えはしっかり。

開けっ放しにならないで。前の「ヤー」の場所で次の「ヤー」も言うって。

「少しずつ中途半端」がよく分かった。1音目までに全ての準備を整えなければうまくいかない。

奥を開いているつもりでも上がカンカンに張っておらず、そんな時は下が開いていた。

開いてても使ってる場所が違う、開けっ放して副鼻腔側にきていない事が分かった。

吸う時しっかりと開けて眼の奥も開けて頬が前に張る感じがうまくいくと、

上唇の上に人差し指を乗せて息を確認した時のように、

頼りどころなくお腹で支えるしかなくなり、スカッと声が出た。

(OK)

軟口蓋を上げる。息を送る。準備をしっかりとしてから発声、すなわち口の中を張って息を吸いしっかり支えてから歌う。口の中の下ではなく上を張る。

sample

息を送ると発声に無理が無くなる。準備をすると高い声も出しやすい。(NI)

鼻濁音について学びました。

舌の場所や何処を使って声が出ているかに意識をしたことがなかったのに気付いて、まだまだ学べるということがいっぱいあるなと思いました。

鼻濁音の練習で、んがंगा。んぎんぎ。んぐんぐ。んげんげ。んごんご。

またはんーが。んーぎ。んーぐ。んーげ。んーご。(ゆっくり舌があたっているのを離す)で練習して、鼻濁音を良い状態に持っていく！(ND)

・ 1、2、3 (息を吸う)

1 (息を止める)

1~30 またはそれ以上(息を吐く)

また、息を吸う時だけでなく、吐く時もお腹全体を膨らませる。

・ 長唄の朗読

今回のレッスンを受けて、お腹から声を出す感覚がつかめたように思います。

今後は実際に、長唄のCD等を聞いて、まねをしていくことで、感覚をつかんでいきたいと思います。(KO)

歌声を出そうとするとノド声になりがちで、普段の話し声のように発声できてない。

キバってしまうと詰まったような音色になる。

リラックスした声、と腑抜けた声、はイコールではない。

ノドを開くことに意識をもっていき過ぎるとハスキーな声になるので、開き具合に注意する。

「優しい声で歌って」と指示されてから音色が変わった。それを意識して出せるようにする。(BB)

喉に力を入れてしまうので

あくびの感覚で喉の力を抜くように意識する。

最初の高音が低めなので

ひっぱる感覚でもっと高く。

言われたことをすぐに直せるように、

上手な人のものまねをしてみる

喉の力を脱くことをより意識する。

喉の力を脱いて腹から出す感覚が

今日少し掴めた。(OM)

1. 顎の構造と口の開け方

上顎はどこからどこまでか？

下顎以外の頭蓋骨全部です。つまり、下顎だけが頭蓋骨から分離できる構造になっているのです。

首はどこからどこまでか？

頭蓋骨のすぐ下(頭蓋骨を支える骨=アトラス)から一番上の肋骨のすぐ上までです。首と上顎は連動しており、個別に動くことはできません。

2. 下顎の独立性を意識した練習

噛みこんだ状態での力の発声練習(ソファミレドレミファソファミレド)

左右いずれかの奥歯を軽く噛みこみ、噛みこんだ方の首筋を伸ばすように首を傾け、下顎の後側(エラの辺り)を意識しながら発声します。

大きな声を出すのではなく、頭の中に声が取まるくらいで、発音は頭の斜め後ろで意識するとスッキリ発音できます。

童謡「たきび」の歌詞の朗読

これも同様に、左右いずれかの奥歯を軽く噛みこみ、噛みこんだ方の首筋を伸ばすように首を傾け、下顎の後側(エラの辺り)を意識しながら発声します。

奥歯が噛みこまれているために下顎が動かない分、上顎のどこか動けると意識するとスッキリ発音できます。

フレーズ毎に区切って読みます。(YD)

姿勢について、普段の生活で気を付けるべきことを新たに学んだ。身体全体の感覚だ。

これで胸を開くことの意味も理解できた。不思議と声も出しやすくなった。今後この姿勢を維持し、

下顎を平たく感じるようにコントロールしたい。

魔法のようでした。ありがとうございました。

今後の生活の中でしっかり掴んだ状態を維持したい。

ポイントは、背中全体が後ろ方向に広がり、吸気が入る状態。

感覚的には下顎と腹の存在が消えることになり、腹側がエグれた半月となる。

この状態では腹の上に胸が乗っていることも感じられ、自然に胸が開くことになる。

したがって両方のエラの部分を感じるだけでなく、声が出るポイントも高く維持できる。(ED)

1. 口の開け方

口を開け・閉める筋肉はあごにはついていない。頭の側面についている。

こちらを使うイメージ。

口を開ける時、第一頸椎から頭の後ろ、鼻の下の角度でパカーンと頭があくように口をあける。

2. 「思う」と「言う」を分ける。同時に感じる。

「思う」と「言う」をくっつけないで、全部ばらばらにして開放する。

1と2をソファミレドレミファ s ファミレドをワウワウと言いながら実践する。

目をすぼめる感じ。軽い感じる。

3. Moon River

1と2で行った、目をすぼめる感じで、歌う。

低い音を安易に鳴らしてしまうことについて、注意を受けた。簡単に出してしまうのはNG。安定したところは動かなくなってしまう。

高い音の感覚のまま低い音もやる方が良いとアドバイスをいただく。

・今日、教えていただいたことで、結果的にのどから音を引き離すことができるような気がして有意義であった。(MR)

全身の感覚を体の内側から感じる。体の力を抜き、解放することでリンパ(?)などが体の表面をザワーっと流れる感覚を感じる。

その際、上半身と下半身のズレを感じる。

レッスン中は、下半身にどうしても力が入ってしまい、ザワーっという流れを下半身に感じることはできませんでした。レッスン後からその感覚を意識するようにしています。

座った姿勢など様々な姿勢で感覚を掴もうとしています。最近では、その感覚は元々私が感じていたモノの事なのではないかと考えています。これまでは意識的にその感覚を引き起こす事は出来ていませんでしたが、ふとした瞬間によくザワーっとした感覚は感じていました。

課題は、ザワーっという感覚をコントロールできるようになることです。(HO)

1. オートバイのエンジンを小さくふかす感じ
発声や歌う時のイメージで「オートバイのエンジンを小さくふかす感じ」でやる。
ブルンブルンと回すみたいでいい感じ。
高い音の時はふかしきらないで、5000回転でとめておくイメージ。
音を動かすイメージとしてとてもわかりやすかった。

2. 居酒屋で「揚げ出し」と頼む
居酒屋で遠くの給仕に「揚げ出し」とたのむように声を遠くに飛ばす訓練を行った。
音もひとつひとつノックして発声する。
これまでレガートにだったり、そういうことを習ってきたので、全く違う訓練だった。
同じコンコーネを歌っても、全然違うものになったと思う。
・今までと全く違う観点でのトレーニングであったのでおもしろかった。なによりも、大きな声を出すことが基本的に楽しかった。
・エンジンをふかすイメージは自分としてはわかりやすかった。
音を動かすことができたと思う。(MR)

ストレッチ法(上半身)。
プレス(前屈して上半身の力を抜き、お腹と背中だけ使ったのプレス、背中に空気をためる感覚をつかむトレーニング)。
体のエクササイズと共に行うハミングのような声出し(途中、犬のように「ハッ」とお腹を使う感覚とねばって「t」の破裂音を出す感覚を足して行った)。
声が入ってくる感覚をつかむトレーニング①:「H〜〜i」(はあ〜〜い)を胸を開きながら言う。
声が入ってくる感覚をつかむトレーニング②:右足(左足)を上げて前へ押し出し、左手(右手)も前に突き出し、右手(左手)を引くような格好を取り前述のフレーズを言う。
声が離れる感覚をつかむトレーニング:片足で立ち、立っている方の足の方向に倒れながら前述のフレーズを言う。
入ってきた声をコントロールするトレーニング:片足を上げツイストするポーズをとり、前述のフレーズを言う。その際、声が入ってきた段階から声の高さを下げていく。下げたり上げたりも行う。
裏声のコントロールのトレーニング:入ってきた声をコントロールするトレーニングと同様の内容を裏声を使って行う。
シャウトのトレーニング:裏声のトレーニングの声をさらに高く、泣くようにして声を出す。ロングトーンで薄く伸ばすタイプと小刻みに声の高さを上下させるタイプのトレーニングを行った。
声が入って来る感覚と出て行く感覚が分かりました。この感覚を忘れないようにトレーニングして行きたいと思いました。この感覚を使っただけの声のコントロールはとても気持ちの良いものでした。(HO)

1. 喉仏をあげない
高音が苦しかった原因は、喉仏をあげてしまったことによると気付けた気がする。
今回、発声やコンコーネを従来の「ア」ではなく、「オ」や「エ」でトレーニングを受けた。
理由は「ア」に比べて、「オ」や「エ」は喉をしめつけなくて、息を使いやすいとの説明であった。喉をしめつけることのひとつの説明で「喉仏があがってくる」という説明がトレーナーからあった。高音になっても「喉仏をあげない」ようにイメージしたところ、と

ても高音が楽に出せるようになった。自分としてはひとつの発見であった。

トレーナーに、別件で、喉をあげるにはと質問した時に、あくびの話聞いた。
あくびの件はほかでも聞いていたが、実際にしてみると、その時、喉仏が下がっている気がした。喉仏を下げるイメージは、喉をあげることに一部つながっているのではないかと、これがふたつめの発見である。
最後に、喉仏を下げることを意識すると、体全体がつながってくるような感覚もあった。
声を出す時に、お腹までひとつにつながっているイメージ。これが3つめの発見である。

2. クレッシェンド、デクレッシェンド
コンコーネをクレッシェンド、デクレッシェンドを意識して歌うように指導を受けた。
クレッシェンドの時は息のスピードを強めてみるイメージ。歌いやすくなった。
これを意識することで、息の流れができるようになった。

3. 口を縦にあげる
口を縦にあげることで、響く面積が広くなり、声が大きく聞こえるという指摘を受けた。
・高音と低音が全く別の人の声という指摘を受けたことがあった。高音になるととても苦しいのが自分でもわかっていて。今回、喉仏の話をもらったのはとても良い気付きをもらえたと思う。ありがとうございます。(MR)

1. オでの発声練習(ドレミレド)
口を縦に広げることが目的にしていますが、縦に広げた状態を保つのは結構疲れました。
それだけ普段は縦の広がりがない証拠と考えられます。
欠伸を意識すると楽に口が開くようになりました。
低音域では全身で声が響いていましたが、高音域では歌おうとする意識が強すぎ、上半身だけで声を出しているような響きになっていました。そこで、歌うことを意識せず、普段話すように、汚い声でも構わないくらいの意識で発声したところ、高音域でも声の響きが実感できました。
舌根に力が入り過ぎていることにも気づきました。

2. エでの発声練習(舌先を上前歯に当てた状態でドレミレド)
力が入って縮んでしまった舌根を伸ばすことを目的としています。
実際には、舌がいつもの習慣で縮もうとしますが、このように舌を敢えて伸ばして空気の通り道を広く作ることで、以前より楽に響かせることができるようになりました。
後は、自然に、出したいように声を出すこと。体を一定に固めるのではなく、自由に体を揺るがせて使っても良いので、体の自由度を広げておくことがわかりました。呼吸も焦らずゆっくり目に息を吸うくらいでも間に合うようです。(YD)

・発声する際、母音をはっきりと言うこと。「か」なら「あ」、「き」なら「い」等)
・口は縦に開く(「い」や「え」等の時も)
・発声する際、口の周りの筋肉は柔らかくする。
母音をはっきり言うことを意識することで、一音一音ははっきりとした発声になることが分かりました。今後発声する際、意識していこうと思います。(KO)

高音を歌う中で無理なく使えるように。
声を出すとき口が横に開いて喉がしまる。
口を縦にあげることを意識する。
あくびの口で舌を前歯につけて「エ」で声を出す。
苦しいければ口を縦にして「オ」で声をだす。

その感覚で歌った方が高い音が閉まらずに出る。今は「イ」の音が特に横に開いている。口の中を開けるというのは、高音の相談をしたときによく言われる。今日習った方法で感覚を掴みながら、どの音でもできるように歌詞で練習したい。口を開けることを身に着ければ息をもっと鍛えるなどほかの部分で改善したときにより良い方向へいきそうだ。(AS)

口を軽く閉じてのハミング(息が前に流れていくイメージ)(ドレミレド)。この際のブレスは口から吸うことを意識する。この意図は力が入って肩が上がらないようにするためとのこと。これまでのレッスンからブレスは口を閉じてしっかり吸うものだと考えていたため新鮮だった。矛盾があると思えた時は、その意図を確認することが重要だと痛感した。

口を立てに開けて「オ」で発声練習(ドレミレド?)。この練習の際、力が入って高音で詰まってしまった。また、舌がひっこんでしまっていた。そのため、前述二つを解消するためのトレーニングをしていただいた。

舌を上の前歯のちょっと手前につけてあくびをした時の口の形で「エ」の発声練習(カみをと、高音の詰まりを解消するトレーニング)。このトレーニングでは、顎が上がってしまいがちだったので、指2本で顎を押さえて行った。この口の形はとて難しく、力が入ってしまったり、口が開かなかつたりしたので、これからトレーニングが必要だと感じた。

汚い声で「ア」の発声練習(ドレミレド?) (舌を引っこませないトレーニング)。ちょうど、スポーツの応援の時に出す声だと感じた。声帯を分厚く使い、舌を引っこませずに発声するので、録音した声を聞いても前に出ている事が分かった。「声を飲みこまないようにする」といった感覚かなと思った。

レッスン全体を通して、今は声のベースを作っているということ意識させられるトレーニング内容とアドバイスだった。特に「自然な声を土台にして、様々な物と掛け合わせていく。」というアドバイスは心に残った。それは、研究所でレッスンを受ける前まで、自然でまっすぐな声が一番だと考えていたからだ。確かに自然な声は大切だが、それだけではいけないと考えさせられた。(HO)

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>

「GREATEST HITS」QUEEN
アルバムです。ヴォーカリストのフレディの声が情熱的で安定感があり美しく、聴いていて心地が良いです。(NI)

<DVD・CINEMA>

「桃(タオ)さんのしあわせ」
60年間同じ家に住んで来た家政婦の桃さんが脳卒中で倒れ、生まれた時から世話をしてもらっていた雇い主の息子が面倒を見ます。実話に基づいた話で、映画プロデューサーとして働く合間を縫って、老人ホームに足繁く通い、義理の息子と名乗り、最期まで看ます。香港に行って路面電車二階に座って外を見ていると、老人ホームの看板をよく見かけますが、その内側が見られて興味深く思いました。また、広東語はリズムカルで響きが美しいと感じました。映画なので、介護者が疲れはててボロボロになったりはしませんが、高齢化社会の介護問題をさりげなく扱っています。鑑賞後、マザーテレサ

の言葉を思い出しました。「どこでも愛を広めましょう。まずはあなたの家族から」。(KR)

「新しき土」原節子
日本初の国際合作映画。(1937年・昭和12年公開)
戦前はドイツに傾倒していたということがよくわかる。その他ハリウッドスターの早川雪洲が出演していたり円谷英二の特撮があったり山田耕筰が初の映画音楽を手がけたりしていて、いろいろな意味で貴重な映画だと思う。(MZ)

「ヴィダル・サスーン」
世界的美容師のドキュメンタリー映画。
美容界に革命を起こした人物。美容院の概念を変えていくプロセスがとても斬新だった。(今までは逆毛を立てて髪をまとめるのが美容師の仕事だったが、切りっぱなしのヘアスタイルを世に出した)、ボイストレーニングを3年受けて人前で堂々と話せるようになったとのエピソードがあったのが興味深かった。(もっともその話術を出来上がった髪型が気に入らない言う客に対し、これがあたらしいヘアスタイルだと説得するために使っていたのには苦笑するが・・・。ヴィダル・サスーンは容の要望を聞かなかつた)とはいえ新しいことを次々に切り開いていった人生に感銘を受けると思う。(MZ)

<BOOK>

「ホウレンソウ禁止で1日7時間15分しか働かないから仕事が面白くなる」 山田昭男著

「カンブリア宮殿」でも紹介された、電気工事用工具を中心としたメーカー、未来工業株式会社の創業者にして現在は相談役を務める山田さんが、今までの経験を基に起業成功の秘訣を語っています。その中でも関心を引いたのは、この会社のスローガンである「常に考える」というフレーズで、「常に考える」という上から目線の命令形ではなく、「常に考える」という進行形の言い回しになっていることです。

今の会社、とりわけ大会社では管理主義優先の風潮があり、経営者や上司がいつもわざとらしく怖い顔を作って、上から目線で「命令」ばかりしており、部下はそんな上司に戦々恐々とするばかりで、命令ばかり仰ぐしかなくなってしまっているのが現状で、その上に「お前らはロボットじゃないだろう。指示待ちじゃなく、自分から考えて行動しろ。」とまた上から目線で叱られるのですから、たまったものではありません。「こんな状況では、自分の頭で考え、行動する社員は育たない。」と山田さんは喝破しますが、考えてみれば当然のことです。

自分の頭で考え、行動に移してみる。失敗すれば、すぐに改めれば良い。その繰り返しで初めて考えることが身体レベルまで身につけることができるということです。これは、理屈ではなく体が自然に「考える」ように動くということです。

これは発声や発音で何かを表現することも同じことで、頭からの「命令」で「鼻先に声を響かせる」とか、「横隔膜を押し下げて腹式呼吸をする」とかするのではなく、体が最も無理なく快適に動くことで最高のパフォーマンスを実現することが目的であり、それができているかどうかは体の感覚でしかわからないものです。頭で考えるよりも、体で感じられることこそが、本当に大切であると感じております。(YS)

「永遠のゼロ」 百田尚樹著
何が真実なのか、真実はその人自身の中にあり、自分に忠実に、全てに忠実に、生きようと思えば生きられる今、ありがたく大事に、強く生きなければと思いました。(II)

sample

「僕は君たちに武器を配りたい」 滝本哲史著

本当の資本主義社会における生き方をとても分かりやすく書かれた本。著者は投資家であり、その視点から書かれたものであるが、経済に興味が無くてもとても読みやすく、ためになる入門書。「自分で考え、自分の責任のとれる範囲でリスクを取り、行動する」という投資家的な生き方は、投資家でなくとも常に意識しておきたいと思う。本書で述べられている、これから生き残れなくなる2タイプ「トレーダー」「エキスパート」、生き残ることのできる4タイプ「マーケター」「イノベーター」「リーダー」「投資家」という指摘は、音楽・芸能界にも通じると感じるが多かった。これらの6タイプの考え方を自分に合ったバランスで持って生きていきたいと考えた。(H0)

「JUST A HERO」BOOWY(バンドスコアブック)
アーティストの書いている、音楽的にも参考になります。他のBOOWYのスコアも同じらしく、バンド練習のモチベーションも上がります。(NI)

目録 アーティストの言葉

小見出し(タイトル)は、EIの文責。

○野村の素振り論

バッティングは基礎、基本、応用と段階がある。素振りは基礎であり、この基礎をしっかりとやらないで成長するわけがない。基礎をみっちりやらない怠慢が強打者の生まれない理由のひとつなのかもしれない。

たかが、素振りと思うだろうが、素振りひとつとっても、テーマを決めて考えながら練習する必要がある。素振りは1回ずつ振幅音を確認しながら出来不出来を判断したものだ。ボールを捉える瞬間をイメージし、ブーンという音ではなく、ブンツと音が出るまで何百回も素振りを繰り返した。これだけは自分で努力するしかない。コーチは足や腰、腕の動きなどバッティングの形は教えることができて、イメージや感覚は自分で掴むしかないからだ。(中略)

親も育てきた環境も違うし、肉体や骨格も違う。それを猫も杓子も一通りの方にはめたのでは個性を生かすことはできない。「学ぶ」というのは「真似る」を語源にしていると言われるが、若手も「教わる」のではなく「覚える」という意識が必要なのではないか。(中略)

特に「勝利の方程式」という決まり文句が一番気に入らない。勝負事に方程式などあるわけがない。マスコミの責任も大きいが、そんなものがあると考えるから型にはめてしまい、勝負の醍醐味を失わせるのだ。(中略)

「人間成長なくして技術的進歩なし」である。

野村克也さん [SAPIO 2013.1]

○長嶋の素振り論(松井選手のこと)

「1000日計画」って言葉、覚えてるでしょ?3年間で一流の4番打者に育てるってプランよ。だから、それこそ毎日毎日素振りよ。昼でも夜でもどこでもスイングよ。銀座の(超高級)ホテルで部屋を借りてやったこともあった。(03年にヤンキーズの取材で訪れた)ニューヨークも?やったよなあ。(超高級老舗ホテルの)プラザホテルの最上階でバット振ったのは、世界でも松井くらいだよ。

素振りはいい練習なのよ。スイングなんて1回に1秒ぐらいなものですよ。でも、それを1回、また1回と繰り返していくことで、

いろんなことが考えられるのよ。そこから野球選手としての「深さ」や「幅の広さ」が生まれてくるわけ。

技術はもちろん身につくよ。しかも退屈に思える練習を続けることで心、つまりメンタルが作られていく。それが大きいのよ。

長嶋茂雄さん [スポーツ報知 2012.12.29]

○金本の素振り論

「すべて野球のためにどうすべきかと考えていました。トレーニングはもちろん、体重を落とさないように無理して食べるのも、睡眠時間を確保するのも、野球のため。心身ともに本当に休んだといえるのは、シーズンが終わった直後の5日間くらいでしたね」(中略)

「仮にコーチにやらされた練習でも、練習の狙いを理解できれば自分に役立つ。若い頃の広島時代の練習はそうでした。逆に自分から取り組んでも、漠然とやる練習では意味がない」。例えば金本が調子の良いときも悪い時も欠かさなかった素振り。「スイングの速度を上げるためなのか、打撃フォームを整えるためなのかで振り方は異なる」(金本)。そこまで考えて素振りを繰り返したからこそ、バットにボールを当て、しかも遠くに飛ばす技術を磨くことができたのだ。

金本知憲さん [TRENDY 2013]

○精神力

「スーパースターになれるかどうかは精神力の強さで決まると言うても過言やない。これはもう性格的なモンやから、鍛えられるかどうかは本人次第。鉄拳制裁したり、試合に出してチャンスつかませたりして、我々が矯正できるのは、せいぜい2割程度よ」

岡田影布さん [週刊現代]

○集中

「一つは自分のやるべきことを明確にし、集中すること。勝ちたいと言う気持ちが強すぎても集中を乱します。考えすぎると雑念につながる。目の前の一打、一球に集中すること。あとは『これだけやったのだから戦える』と思えるだけの練習、トレーニングをつむこと。

超一流のプレイヤーと触れて圧倒される人がいますが、それは自分にはない技術をマネようと背伸びをしているから。自分の武器を極めれば通用するというのを忘れてはいけません。最後に、失敗はすぐ忘れ、今やるべきことを考えること。成功者は良い意味で図々しい。忘れる能力がある」

内藤コーチ [週刊現代]

○動く

音楽は一番ペースのところで、感覚の一次過程みたいなものに触れている。これは「人間の中の自然」なんですよ。自然を直接組立てて作品を作っているわけです。だから音楽はお金にならないはずなんです。お金をもらおうとしたら、昔のミュージシャンみたいに箱をおいて、そこに入れてもらうのが原型なんじゃないかって。(中略)

ミュージシャンにとっての“土”っていうのは、農業のように動かないで、その土地が成長させてくれるものをジーンと待つのと同時に、リージョンを横断して越境していくこと。その両方の動きから出来てるんじゃないかな。一定の土地の中だけだと、おもしろい音楽って出ないんですよ。たとえば民謡って、元は移動してつくられるものなんですよ。移動しているときにすごくおもしろいものができるんですよ。『追分』なんていう系統も、ものすごく旅するん

sample

ですけど、その度におもしろくなっていく。そういう意味ではワールドミュージックというものが出たとき、ものすごくおもしろいんだけど、こいつは危険だっていうのを両方感じたのね。今まで小泉文夫先生のレコードでしか聴けないような、アフリカ奥地の音楽とかが、すぐCDで手に入るようになって、僕なんか音楽が好きなんです、嬉しくて嬉しくてしょうがなかったんだけど、『こいつはきつと危ないもんだな』って。均質化の道を進み、シャッフルされちゃう。本当の意味でリージョンを横断していく創造的なミュージシャンがいない限り、均質化しちゃうんじゃないかって感じたんです。実際、ある面でそうなっちゃったよね。(中略)

次の段階に進むことを何が食い止めているかという“臆病さ”なんです。人間の臆病さだけ。『あんな壇上にミュージシャンが立っちゃって』みたいなことを、他のミュージシャンは感じるわけでしょう？『あれやっちゃったら、レコード会社の人たちだって怖がっちゃうし』って思うかもしれない。だから今、社会を分断しているのは臆病さだけなんです。この臆病さを取っ払ってみると、人間はもっと賢くなれる。

中沢新一さん [THE FUTURE TIMES 2012 03]

○思想

音楽家ってね、ドレミを並べて楽器を配置してアーッと歌うだけが音楽じゃなくて、俺は常にその“立ち方”が重要だと思ってる。ちょっと残念な話をすると、コードの羅列やメロディなんてものはもう出尽くしてると思うの。でも、何がその人をオンリーワンにさせているかっていうと、やっぱりそいつの思想、在り方なんだよね。どんな人の影響を受けていようが、自分で確立した思想っていうのは、ときとして音楽よりも確固たるものになる。そこをお客さんも無意識にキャッチしてるんだよ。だから世の中に対して強く発信していくことはものすごく大事。「音楽と関係ねえじゃん」って言われたりもするけど、「いやいや真逆ですよ」って俺は思うな。だいたいロックミュージシャンなんだよ？日本でこれだけのことが起きた今、何も言えないんだったら、なんのために人前で音楽やって生きているんですかって感じがするよね。

昔からなんだけど、俺、政治や社会の話をすると、迷いが全然ないの。だって、僕らの日常と政治はつながってるものだから。何か思うことがあると、自分の頭の中で自分なりの筋道、自分の考え、自分の言っていること、やるべきことがパーンと見えてくる。去年の事故のときもすぐに『脱原発』のTシャツを作った。躊躇なんてないよ。それを着て人前に出て、初めて「あ、もしかしてイタイって思われてんのかな？」って感じた程度。でもイタイていいの。もともとギターと歌で生きていこうなんて考えること自体、そういう人種でしょう。(笑)

Ken Yokoyama さん [THE FUTURE TIMES 2012 03]

「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 好評発売中！早くも重版

○「ヴォイストレーニングの”ビフォー&アフター” ~ヴォイトレで何が変わるのか」

ヴォイストレーニングを目的と結果、ビフォーアフターでみてみましょう。

トレーニングをしたのですから、何かが変わるわけです。いろんなトレーナーのあげる例でみると、大体、次のようなものです。

Before → After

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. 高い声が出ない | 高い声が出た |
| 2. 大きい声が出ない | 大きい声が出た |
| 3. 声がかすれる | 声がかすれなくなった |
| 4. 声が疲れる | 声で疲れなくなった |
| 5. 声が弱い | 声が強くなった |
| 6. 声が出しづらい | 声が出しやすくなった |
| 7. 声が途切れる | 声が途切れにくい(途切れにくくなった) |
| 8. 声が悪い | 声よくなった |

このうち、1の声域、2の音量は、相対的なものでしょう。「まわりの人に比べて劣っていたのが、人並みになった」ということか、「自分の中で出にくかったのが出しやすくなったのか」、これもあいまいです。高い声も大きな声も人間としての限度もあるし、個別にその人の限度もあります。

しかし、最初に申し上げておくと、ヴォイトレにおいて、結果(終点)はもちろん、始点(現状)を定めるのさえ容易なことではありません。しかしだからこそ、ことばを使ってはっきりさせたいということになります。ただ、それが逆に一つの目安としてのことばのイメージが一人歩きして、トレーニングの進行や効果を妨げている例はとて多いのです。

とはいえ、ビフォーアフターでみるなら、「前よりよくなった」で充分かとも思います。その人の中では、トレーニングにしろ、レッスンにしろ、やればやらなかったよりも大体はよくなります。相当やってからレッスンにいらっしゃる場合は、さらなる伸びしろがそれほどないということもあります。

○目的に対する現実の問題とは

大切なのは、一音でもトレーニングした結果の声が出てくることです。つまり、トレーニングをして、「トレーニングしていない人には出せないレベルの声」にするということでしょう。

トレーニングもせずに、高い声を簡単に出せる人がたくさんいるのに、できない人がそれを無理に補正することだけに年月をかけていると、早々に限界になるわけです。できて当たり前、だからやらなくてはいけないということではありません。できて、何ら強みにならないことは目的にしないことです。

一方、カラオケの上達法は、今では高音やファルセットをそれらしくすることにつきます。あなたがしっかりと声を実際に身につけたいと思うなら、そういう人たちの目的には、あまり関わらないことです。それは、結果として、あなたが本当の個性(個声)を出せずに終わるのを選んでることになります。体から表現できるしぜんでパワフルな声の可能性は、眠ったままになるのです。

絶対的に自分の声がトレーニングされ、トレーニング以前と一声で、つまり一聴で違って聞こえるレベルにするというだけのものを選ぶことです。少なくとも、それが私の考えるヴォイストレーニングなのです。

声域、音量重視(特に高音)の考えは向こうのすぐれた歌唱をする人のコピーからきたものにすぎません。現に、そういう人たちの目指す理想のレベルの人たちは、何も苦勞せず語りかけるように歌っているではありませんか。それなら、まずは語りかけられるように、歌える声の獲得が先でしょう。

短期、目の前の目的のみに価値をおくと、トレーナー自身が気づかないうちに、いやむしろ、相手のために親切に頑張るほど、トレーニングの大半の問題を刷りかえてしまっていることが多いのです。もっともそれが分かっている、相手が求めるから、対応しているトレーナーもごく一部にいます。対応すべきは、現実問題だからです。

sample

何よりも一声を変えの方が、声域声量などよりも大変だし、わかりにくいからです。時間もかかります。しかし、これがわかりにくいのは、低レベルでの格闘だからです。素人にもその違いは一声でわかる、それだけの声でなければ、どうしてトレーニングの成果といえるのでしょうか。

鍛えられた声の見本は、CD、DVDにいくらでもあります。私は今、能、狂言、歌舞伎の演者に接していますが、そこでの第一人者は声だけでも第一人者です。つまり、トレーニングされた声を示せるトレーナーが、あまりに少ないのです。(むろん声が鍛えられた分、個性的でアーティスト性を帯びるケースもあるので、そこはメリットとデメリットがあります。)

〇体でみせる声の基準

私の会ってきた海外のヴォイストレーナーにも、いろんな声の人がいます。ただ、少なくとも私は、本人の一声でトレーニングの成果を示せないトレーナーのことはあまり信じません。そこに何ら能書きや理屈はいりません。声で話しているのですから。ただ、そのようにして出来上がっている体、感覚はあまりにしぜんですから、そう簡単に真似のしようもありません。

ときおり、私はトレーニングのプロセス中の人の声のビフォーアフターを聞かせていました。でも、それはあなた自身の声(のど)とは違うので、参考にしかなりません。とにかく、皆さんにもヴォイストレーニングを本格的に行くと、声自体が変わることを知って欲しいのです。

声の判断にも好き嫌いが入ります。私の声が嫌いという人もいますでしょう。ただ、私はいつも歌も声も学びたいなら、好き嫌いではなく、優れているかどうかでみるべきといってきました。私は少なくとも自らの声でそれを示してきたつもりです。

残念ながら、このような声の本質やその形成プロセスをよく知るトレーナーはあまりいません(外国人のトレーナーは、日本人については、自分たちがしぜんと獲得してしまった声の形成プロセスを示せません。

声の深さ、息の深さの見本は、私はいつでも瞬時に示しています。すぐには絶対に真似られないから、トレーニングが必要なのです。

もちろん、そんなことをしなくても声についても、素質と育ちに恵まれたプロやプロレベルの人たくさんいます。すぐにそのようにできる人はそうしたらよいのです。海外でも日本でも、ヴォイトレなしに一流ヴォーカルとなった人はたくさんいます。私のヴォイストレーニングは、一流の声の持ち主のプロセスを凝縮したものですから、そういう人は研究所に来なくても、私の述べているヴォイストレーニングをしたことになるといえるわけです。

ヴォイストレーニングはトレーニングというのですから、負荷をかけ、それで器(体、感覚)を大きくします。ヴォイス=声(のど)に負荷をかけるという誤解の元ですが、声帯筋、のどの筋肉、呼吸筋、体の筋肉なども鍛えるのです。

もちろん急にハードに行くと壊しかねません。副作用も出ます。そこは注意しなくてはなりません。それは一人では難しいし、トレーナーがついていても、自分勝手にやりすぎて損ねてしまう人もいます。自分で自分のをみるのは無理ですから、レッスンに通うのです。

それぞれの人に「今、調整して使えるもっとよい声(ベターな声)」と、「今からトレーニングして得られるもっともよい声(ベストの声)」があると、分けて、私は述べています。

現に、私のところのトレーナーも、役者、声優の第一人者も、たとえば平井堅さんも声は声としての完成度(話し声も応用性に富

む)をもっているのです。それに比して、学校の先生や医者、言語聴覚士、演出者、プロデューサーなどのいう、いい声は前者の「ベターな声」にすぎません。彼らの声自体は、それにも値していないことが多いです。(それはそれでよいのです。なかには、体やのどのとても弱い人もいます)

参考書籍「朗読ダイエット」ドリアン助川(左右社)1,400円

本書は、「表現を通じて、日々豊かに生きていく」ための指南書といえます。朗読とはいえ、「全身で語ること」、それが「小宇宙」として、「内なる本質」を実行する人に与えてくれます。つまり、「全身で語ると生きていけるよ」ということが実践、実例を含めて、しかも本人プラス2名での実証、証拠写真つきでできています。…そういえば確かにやせましたね。

「全身で声を出して生きてこれた」私と「全身で声を出すと、生きていける」研究所のことも、とりあげていただいています。

私は、相手によって変わるいい加減な人です。「内なる本質」について、何百冊分も述べ、何百人にもトレーニングをしてきて、私がいようとまいと、得ていく人は得ているに得ていない人は得ていないので、今も声を出し、話し、書き、人に接しつづけています。それを著者は、わずか半年で、2人の弟子で実証をしたのですから、しゃぼを脱がざるをえません。

そもそも、この研究所は、私がつくったというのに、当初から、このように私よりもすぐれた人ばかりくるので(今のトレーナーも今の生徒さんも、ですが…)、いつも、いろんなところで「何かが立ち上がった一瞬」(本書の表記より拝借)のきな臭い匂いがするのです。それが好きで、私もつづけている、いや、つづいているのです。

私はあるときから、私自身のことばよりも、トレーナーのことばを、さらに学んでいる皆さんのことばを大きくとりあげるようにしてきました。私自身、書くときは、学んでいる途上の気持ちであり、また他の人のプロセスに学ぶことが大きいと思うからです。

それとともに氏は、そこそこに出さなくなる人も少なくない、レッスンレポートを1枚も欠かしたことがありません。

いろんなトレーナーのレッスンや本などがヒントを得て自分自身のメニューをくみだてていくこと、その実践そのものが結実しています。

是非、ヴォイストレーニングの本としても、声優役者さんなどに限らずここにおいて、表現をしていこうとする人には、特に教本として、使っていただきたいと思います。

福島英

Voice Culture Club 2013.2月号 No.258
発行：プレスヴォイストレーニング研究所