

巻頭言

「世界に通用する声にするためのレッスン」

声は声であり、ことばやメロディをつけなくては通じないわけでもない。歌手は声を歌に使っている声で歌っているし、嘶家や役者、声優、アナウンサーなどは、声をことばに使っている声でしゃべっているともいえます。

この場合、声はツールですから、歌やせりふとして評価は問われているのです。しかし、私が考えるのは、まさに声だけの力です。歌やせりふにしてもよいが、しなくても絶対的に通じる楽器としての声、つまり声の力の養成としてのトレーニングです。

この声自体の力が、海外の歌手や役者と比べて大きく劣っているのが、日本の歌手、役者です。これは、日常レベルでの差、つまり一般の人を比べても明確です。

私は最初から、「外国人の一般の人のレベルに日本人は何か役者が追いついているくらい」と述べてきました。もっと極端に言うのなら、これは「ワーッ」と叫んだときの声の差であり、そこを解消しないと、本当のギャップは埋まらないと思っています。ウィジュアルや音響技術にフォローされていくにつれ、ますます、その差は広がっています。だからこそ、原点に戻ることが大切だと思います。

福島英

声とヴォイストレーニングの話 Vol.12 by Ei

○相手に聞きやすい声量を意識する

どんなによいことを言っているでも、聞こえなければ伝わりません。ですから、どこでも、最低、相手に聞こえるだけの声量が必要です。

最近の若い人は、あまり声を出さずに育ってきたためか、大きな声を出すことも、なかなか大変なようです。

かといって、応援団ばりの大声トレーニングでは、のどをこわす場合が多いので、無理は禁物です。無理なく、じっくりと時間をかけて、声をトレーニングして大きく出せるようにしていきましょう。基本的なトレーニングを繰り返し、少しずつ鍛えていけば、誰でも声は大きくなるものです。他人の声と比べるのも勉強ですが、その大小で優劣を考えないでください。いかに確実にコントロールできる声かが大切です。通る声をめざしましょう。それは、マイクを通して聞こえやすい声になるからです。

1. 自分の声はどこまで届いているかを意識しましょう。
2. 他人の声がどのくらい聞こえているかをチェックしましょう。
3. TVやAVで自分の一番聞きやすいヴォリュームにします。

自分の声の大きさを1～5段階に変えて、録音して、どれが一番近いのかを知りましょう。

●声量トレーニング

声量を大きくしていきますよ。

「ア」（もしくは、あなたの出しやすい母音で）で、最初に出した声を少しずつ大きくしていきます。次に、小さくしていきます。

日本人は相手の声が聞きにくくてもあまり注意しません。少々聞こえなくても、結果に大差はないと思っているからです。[引用：返事]

私は子供の頃、映画を見に連れていってもらって「どうだった？」と父親に聞かれて、ことばが思い浮ばず、ためらったすえ、「べつに」と答えて、ひどく怒られた覚えがあります。そのときは、「こんなことでなぜ」と思ったのですが、つかの間の休日にわざわざ送り迎えし、喜んでる声を聞きたかった父には、やるせなかったのでしょうか。映画のよしあしよりも、発した問いに正面に向き合って答えなかった私の声に表われた態度に、許しがたいものを感じたのでしょうか。私の声の出し方が、その声で伝わったものが、父を不快にさせたのです。

でも、もし怒られなかったら私はそのことに気づかなかったでしょう。このとき、他の人なら、きっと何もいわずに、傲慢な、不躙な、無気力な、いい加減な人間だと私を判断したかもしれません。そして、黙って遠ざかっていたでしょう。正直いって、私には何が起こったかわかりませんでした。逆らったわけでも、悪いことを言ったわけでもなく、別に思い浮ぶことがなかったから思わずそう口についただけだったのです。しかし、一度、口から出た声は、私の思いや意志を離れて働き出します。つまり、父が聞いたように聞こえるのです。わかりますか。私の思いや考えが伝えられなかった。その声を父は別の意味にとったのです。そして、現実には、その私の声、相手に聞こえた声で動いてしまったのです。

もし、作文にして、「別に……」と書いたら、父はあきれたり、頭がよくないなあとか、筆無精、苦手なのかなと思って怒ることはなかったでしょう。つまり、ことばの内容である「別に」ということばでなく、その声に込められたニュアンスが、相手の心に働いたのです。

つまり、私はそのとき、声で損した、痛い目にあったのです。

もし、私が、おどけてでも「別にね、映画は期待はずれ、大したことなかったけど、スッキリしたよ」とでも言ったら、がっかりさせたとしても、それで済んだように思います。

外国人は音声コミュニケーションを重視するので、聞こえないことには厳しいです。私が日本語教師のトレーニングを委託されているのは、この理由からです。

●声量の聞き分けトレーニング

誰かに「聞こえません」といわれると、あなたは声を大きくしますね。でも、そういうとき、どのくらいのメモリーをあなたは刻んで調節していますか。音圧はデシベルで表すので、騒音計で測れます。しかし、必ずしも声量が大きいのと、聞こえやすくなるのとは違うのです。[※引用 声量の目安表]

伝えるのに、伝わるだけの声量は必要です。しかし、それは相手の耳の鼓膜に届くだけで、本当に伝わる声は3000～4000Hzの高さです。お年寄りには、大きくて高くなるより、低くしないと聞こえません。これも耳のつくりによるのです。[お年寄りの耳]

発信—受信のもっとも成り立ちやすいところで、もっとも効果的な、伝える—伝わるが成立するのです。

そのトレーニングは、実際に他人でチェックしてもらうのがよいです。

大きな部屋で、どこまで遠くまで聞こえるかを、実験しましょう。しかし、人が多いとか、冬で厚い服を着て騒いでいると、声は相手のところには届きにくくなります。これも声のやっかいな問題の一つです。

※どこまでも大きな声が出るわけではありません。もっともよい解

sample

決策は、聞き手を静かにさせることです。私は、非常時以外は、大きな声は出さざるを得ないとき、すでに負けだと教えています。怒鳴った声で伝わったところで、相手の心には伝わりません。

※最近、女性のリーダー格の方が、男性の部下を取り仕切るのに大きな声を出したいと、私のところにいらしています。トレーニングをして出せるようにしておくことはとてもよいことです。先に述べたように、女性であっても、発声を大きく出せるのは、生きていくための武器防具です。

しかし、非常時以外にいつも、ビジネスの場で使っているようでは、上司失格です。上司に必要なのは、耳にうるさい大きな声でなく、内容の伝わる声、相手の心に伝わる声です。

トレーニングをすると、単に大きいー小さいの両極でなく、10%刻みくらいに声量も相手に聞こえるように、声も調整できるようになります。メリハリがつく話し方ができるようになります。ヴォイトレとは、まさに繊細に声を使えるようになるために行うものなのです。

●声の焦点を絞る

1. 自分の声を相手に向けて出してみます。
2. 相手を1人、2人、3人、5人、6人、8人と、増やしていきましょう。
3. 相手の並び方をいろいろと変え、方向も変えてみましょう。

アーティスト論特別 Vol. 32 by P0

～どう聴き、どう捉えるかを参考にしてください。

「Chitarra suona piu piano ギターよ静かに」 ニコラ・ディ・バリ

静かに語りだした瞬間、その世界の中に聴き手は入っている。何かしらの偽りを感じるような事なく、ただ自然にいつの間にか聴き手の心もその世界につながっている。歌おうとしないう、ただ降りてきたことを声に、言葉とメロディに託すというようなことを改めて思いながら、1971年の白黒画像の向こう、その純粋な声と自由な眼差しの向こうに見える壮大な世界を感じていた。

当時、イタリアの音楽祭では、ニコラ・ディ・バリ、クラウディオ・ヴィッラ、ミルバ、イヴァ・ザニッキ、ジリオラ・チンクエッチティなど互いに比べる事のできないほど個性豊かで、並みはずれた才能あふれるすばらしい歌い手たちが優勝争いをしていて。シンガソングライターとして幼き頃から歌い描き続け磨かれてきたものが、ニコラのこの作品に大きく現れたのかもしれない。圧倒的な人気でイタリア国民を熱く沸かした。

Aメロ 相手を想いながら眠れず一人静かに外であたりの様子と共にギターをつま弾き主人公。メロディは、一か所に留まることなく、1オクターヴ半使われ上下に動き続け、入る間のタイミングや韻を踏むフレーズの語尾の音の動きからも、主人公の気持ちとうまく寄り添い、その心の中をより引き出しているように感じる

サビにはいると、永遠に別れてしまうのか、それともそうではないのか、相手を思う中、眠れず夜が明けてくる中どうすればよいのか主人公の心の葛藤がでてくる。メロディも共にその気持ちをより踏み込んで表すように、Aメロとは異なった間で、一拍めからはいい、その後もよりつめた間と跳躍から、高音から下降する動きの波がど

んと入っている。もう一度大きな波が l' oradi respirare から入るが、新鮮な空気を吸って、春が来て緑の中、太陽が、暖かさが、夜が私たちのために、、、と相手と一緒にいられることを願う主人公がいる。

後半、繰り返すサビの前に、Aメロと同じ作りのメロディが入るが、霧の香りするこの夜に、あなたの胸で眠り、神よ、その鼓動と共に、人々は夢をみる そしてギターも眠るといような意味の美しい詞が再び静かに語られ、より聴き手の心を熱く掴みながら、ラストのサビへと入っていく。

♪レッスン課題曲 Vol.11 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

「愛は限りなく」ジリオラ・チンクエッチティ

C027

海辺の雲は空を流れ、それは別れを告げる白いハンカチのよう。
 あなたをどんなに愛しているか！
 もうあの幸せを胸にたくことはできない。
 風の香りのするその唇に口付ける、世界中に私たちほど愛し合ったものはいないのに。
 あなたをどんなに愛しているか！
 涙がこみあげてくる。
 これから先、こんなにも愛しい人は現れないわ。
 誰が海の流れを、空を行くツバメを止めることができるの？
 誰があなたへの恋心を変えてくれるの？
 あなたをどんなに愛しているか！

(BV-lab 訳#Δ)

A. Dio come ti amo

この幸せを
 胸いっぱい抱きしめたい
 甘い口づけ やさしい言葉
 幸せすぎて 恐いくらいなの

B. Dio come ti amo

この幸せを
 涙でそっとあたためたい
 愛は喜び 愛は悲しみ
 つばめのように 自由に空へ
 C. それが愛なの 流れのように
 自由に海へ それが恋か

D. Dio come ti amo

Dio come ti amo

(音羽たかし)

2. 出だしの Dio come ti amo

「Di」で鋭く、切なくもヒステリックでなイメージで入り、空間を大きく緊張させ、ドラマのスタートと曲想を提示する。

Dの「それが愛なの」～「それが恋か」

直前の「自由に空へ」で飛翔感とともにトップギアに入り、「それが愛なの」「流れのように」「自由に海へ」の3フレーズが同じ機構

で進行しながら、段階的にドライブがかかって行き、「自由に海へ」でピークに達したと思わせるところから「それが愛か」でさらにで高い位置に達するところ。曲想を立体的に描く。

Cの出だし「愛は」は、輪郭のぼやけた太めのラインで暗めの音色で入り、「愛は悲しみ」の「愛は」で、細いラインにして鋭く打つようなイメージで出して、「し」で十分に踏み込んで振幅を大きく表現し、これから緊張感が高まっていくことを予感させる。「み」で作った悲しみの音色を保ったまま「つば」と発して急降下し、ぼやけた暗めの音色で粘っこいラインで「つばめのように～自由に」。「自由に」の「じ」から徐々にラインを大きく広げていって「空を」の「ら」で響きのバランスを頭部の方へスライドさせて飛翔感を表現する。空間へ放り出された「空を」が曲線を描きながら落下してきたところを「それが」で加速させて「愛なの」にフレーズのエネルギーを集約させて発し、このスピードとラインに乗ったまま「流れの」を載せて「よう」で強く踏み込み「自由に」に集約させる。「自由に海へ」も同様。「それが恋か」も同様に進めるが、「それが」の位置を少し後ろへずらして「それが」の間隔を詰め、タメ気味で吐き捨てるよう発して、ややフラット気味の位置から、響きの位置をさらに高い位置へ移動させ、ブルーでヒステリックな音色で「か」をピークに持っていく。

3. 構成 A+B+C+D (YM)

「声と歌のためのヒント」現代ヴォイストレーニング論

Vol. 33 by Ei

○メンタルからフィジカル、そして

研究所で、この10年ほど前から5年くらいはメンタルの問題、やや心療内科や精神科医につながるようなことについて、いろいろとフォローすることが増えました。トレーナーにもいくつか基礎的な本を読んでもらいました。私が大学の時に学んだことや、音楽療法などで知ったことも少し役立ちました。

そういえば、私は学んだ頃、全く無益と思っていた現象学は、今思うと体についても多くの示唆を与えてくれました。心理学も、社会学も、実在主義も、上の世代の人たちとやっていくのには何か、上手く働いていたのかもしれませんが。世界を飛び回り、言語、民族、体の相違に突き当たったときに、比較文化論やレヴィ・ストロース、コンラード・ローレンス…、面倒なのでやめますが、やっておくどこで役立つかわからないことが、どこかで役立つようなので、もっと学んでおけばよかったと、今になって思います。これまで思わなかったのは愚かなことですが、今は、そう思うのです。

さて、メンタルの、あるいはフィジカルについて、これはパーソナルトレーナーに続々と、優秀な人が出てきた、というか、マスメディアが取り上げるようになってきました。斉藤孝氏らの「声に出して読みたい日本語」のヒットの頃、身体論も見直され、音読から、川島氏に代表される脳トレ、そして甲野善紀氏の古武術などの、ブームの流れの延長上にヴォイトレもあるように思われます。

2000年くらいからヴォイトレというか、声への関心なども高まり、新しいトレーナーがたくさん出ました。それと共に、私も音楽の分野から、役者、声優、さらに一般の分野に引っ張りこまれた形でした。これまで以上に違う人たちと出会うことになりました。その歴史は省略して、健康や体への関心が、急に高まってきて、「**TARZAN**」のような雑誌が売れ行きを伸ばしました。腹をへこますとか、体幹とか、科学的な、あるいは解剖学的な解明と共に新しいトレーニング法が、毎年のように出てきたのです。美容や老化防止

(アンチエイジング)にも結びついているので、老若男女問わず、ブーム。いろんな機器や小道具も登場しました。

ヴォイトレも少なからず影響を受けています。ただ、その程度は、オリンピックを目指して奔走したスポーツ科学に比べると恥ずかしいばかりです。何でも言った者勝ちのような状態が、今だ続いていることは、あまりわかってもらえないかもしれません。

○一般化での退行

このあたりの内実は、このところ、ずっと述べています。芸に関わらず専門分野の一般化とは、以前はメンタルやフィジカルでの優等生が選ばれていたところに、全くそうでない人がたくさん入ってくることです。それに伴い様々な問題が出てきます。これまでの専門家の方法が通用しにくくなるどころか、よくないことも出てきます。目標と必然性、そして意欲などについても、様々に異なる人がたくさんくるので、当然のことです。

いけば、神秘と科学などを頭だけで考える人を虜にしたオウム真理教のようなことにもなりかねないのです。ただ、私は宗教を否定している訳ではありません。日本のように、宗教なしに音楽のある方が不思議なのが、日本以外の一般的な社会なのです。

声は体から出ますから、私は声を使う人、歌手や役者は、肉体芸術家、あるいは肉体労働者だと考えます。体が楽器です。楽器の演奏者もそうでしょうが、その楽器が内在化し、身体の中に入っていることは大きく違います。体と心とを一緒に手入れしなくてはならないのです。

歌手や役者は感性の豊かなアーティストでありつつ、ハイレベルな身体能力を持つアスリートです。「感性について」は、私のサイトでお読みください

ヴォイトレは発声も呼吸(法)や聴力など、身体と共に習得していくものです。そこで体への理解や、体の発達にトレーニングを必要にするものです。そこまではよいのですが、「頭でそれを考え、やろうと人がとても増えたことが問題だ」と、このところ述べてきたのです。

喉の仕組みを正しく知って、正しく使うことが、何をやるにも前提というような論理を持っている人が、このほか多くなったことに、私はいささかショックを受けているのです。

先に1/10の1/10で、「100人に1人くらいは、それが必要」と述べてみたものの、本当は1パーセントの人も必要としないことです。ただ、ざっとみると2人に1人くらいは、私の読者でさえ(いや読者ゆえ)詳しく正しいことを勉強しようとしているのです。

もちろん、喉を痛めてまで練習している人には、私は自分だけで行う練習を、全否定しないまでも、お勧めはしていません。

たとえば今は80パーセントのトレーナーは否定している、昔ながらの大声トレーニングがあります。役者出身のトレーナーは、改めようとしなくて続けている人もいます。でも、そこで成果の出ている人がいるのも否定できない事実なのです。

合理的な方法をとれば、より早く、より良くなると、科学的な頭の人には「絶対に、そうだ」と考えるのですが、何ら確かなことはありません。

○絶対量の累積経験

前述したように、楽に少ない練習で、3年で50の出来になると、大変でたくさんの練習で60の出来になると、どちらをとるかというときに、昔の人は後者を、今の若い人は前者を取るのかもしれませんが、これが効率というものです。その選択のどちらが正しいとは言いません。これも仮に設定した選択問題です。

sample

現実には、1 か月で 80 を得る人も、10 年で 30 も得られない人も、という非情の世界なのです。それを確実に 1, 2 割増しのリターンにしてあげるのがトレーナーの仕事と言われたらそうかも知れません。(私はそうは思いませんが)

人より優れるためには、誰よりも練習しなくてはいけないという、馬鹿正直な考えがどうも私は抜け切れないのです。声について、私はたぶん日本で一番かどうかわかりませんが、ある時期、これほどやった人はいない、と思えるところまでやりました。

水泳の柴田亜依選手は、毎日 5 時間 18 キロ、他のオリンピック選手の 1, 5 倍練習しました。アテネオリンピックでは 800 メートルレースの最後、200 メートル前からダッシュして抜いて、金メダルを手にしたのです。

なにせ歌については、私はその 100 分の 1 もやってないのですから、小さい頃から歌っている人に敵うわけもないのです。だからヴォイスの専門家であってもプロの歌手でないのです。量が質をもたらすことを私は体験から熟知していました。

因みに、私の肩幅は、10 代の 2 年間の水泳で 10 センチ近く、逆三角形になったのです。何を言っても、どんな知識があろうと、毎日の積み重ねがないと、変わらないことを述べたのです。

ですから大声トレーニングで教えているベテランの役者に対して、しかもプロの役者を育てている人に、何も実績のない若いトレーナーが、方法が間違っているとか、理論を知らないなどと言うとしたら、「ちょっと待てよ」です。

まずは、本を読むよりも練習をして、自分の声を、人が一声聞いても鍛えられている、信用できると思われるだけのものにしておきなさいということです。

とはいえ、私も後進のトレーナーを育てている立場でもあるので、いつかこういう点について読んで、頭で勘違いしないように、頭で伝える努力をして、ここから述べていくつもりです。目で読んだあと、頭を外して身に付けていただければ嬉しいのですが…。

○正確を求めるな

一応、私なり解剖学や運動学は学んでいるのですが、現場では、私はそれを机上の Q&A として、知っているけど使わない、使えないものとして、封印するものと位置づけています。私の研究所には、診療所の人体の骨格や喉などのパーツの模型が、いつのまにかいくつも揃っています。まるで医者ようです。

しかし、私は質問のない限り使いません。何となく権威づけには効果的ですが、レッスンの本道とは関係ないからです。トレーナーたちがこういう知識を知っているというのはいいことです。

「喉で声を出さないで」と言って、「喉からどのように声が出ているか」を教えるのは矛盾していませんか。もちろん、知ることはよいことです。知って、忘れてやればいいのです。ただ最近、それを知らないとうまく出せない、知ると最も上手く出せるような、トリックが幅をきかせています。

説明されるとレッスンを受ける人も、すごく学んだ気になり、得た気になりますから、科学的とか、理論というのは、ビジネス上はよい売り物になるのです。でも、ピアノを弾きたい人が、調律師やメーカーさんにピアノの仕組みを覚えてもらうことは、レッスンと関係ありません。まして貴重なレッスン時間の中でやらなくてもいいでしょう。

本などでも体のマッピングを正確に知ることが、絶対条件のように説かれることが多くなりました。自分の体ですし、まして、それを楽器として声を出すのですから、知ることも学ぶことも、教わることもよいです。ただし実演家として、最も大切なのは、正確な体

の マッピングではありません。イメージをして最もよく発声が行われるようなマッピングなのです。

ホムンクルス(体性感覚)の図を見たことがありますか。それは人の感覚器のところが大きく描かれ、本来の人の姿とは、かけ離れています。しかし、イメージとしての図としては、そのような方がよいのです。(これは発声のイメージとして、よい図とは違います。)

私はレッスンでよくイメージの図を描きます。体や頭、顔、喉、更にメロディ、リズムなども、二次元の世界でイメージとして伝えようします。すると最初わからなくても、そのうちだんだんと私が何を言いたいのかわかってくるようになってきます。

トレーナーと本人との間に共有できたイメージ、それにインデックスをつけたイメージの言葉「キーワード」が、レッスンの要なのです。それは二者間でのクローズの世界ですが、なんとか他のトレーナーや人にも伝わるようにオープンにしようと私は考えています。

とはいえ、スポーツよりは難しいと思います。目でなくて耳が、その力があるからです。耳の力を目で補うために、コンピュータでの音声の解析などでは、発達していますが、これも同じ理由で限界があります。

○身体知

さて本論に入ります。身体知の話となります。私が量でのこと言ったのは、根性や、精神力や、忍耐のこととは違います。かつて芝居の修行はそういう中で優れて磨かれていったものも多かったと思います。しかし、私は心地よくさせることから声の習得を目的としているので、楽にというか、楽しく取り組んでもらいたと思っています。でも日本では、楽しく取り組むのではなく、楽しくしていれば身につくような、大きなズレがありますね。

まず身体に身についたものは、身体そのものの差やメカニズムのように思われますが、大半は脳によるもの、つまり、脳を進化させてこそ、可能になることです。ということを知っておくことです。

筋トレや柔軟をいくらやっても、それはやらないよりはよいのですが、そのまま何らかのスポーツ選手や、楽器のプレイヤー、歌手にはなれないということです。当たり前のことですね。

記憶術をいくら覚えても、それで英単語を覚えられるのと違うということです。テストでよい成績を取りたいければ、テストの勉強をたくさんする。運動会の 100 メートル走で 1 位になりたければ、早く走れる本を読むよりも、瞬足というシューズを買うよりも、走る練習をたくさんするというです。

プロの条件の目安を以前、私は述べたことがあります。私の体験でもそうですが、一般的に言われていることです。発声と違うのですが、発声ではデータがないので、ピアニストの指、これは常人離れして強いと思いますか。実はアマチュアと差がないそうです、つまり指のタッチの筋肉系を鍛えても、空手などではよいでしょうが、ピアニストには、さして関係ない、脳の働きが違うということになります。それがどう働くかという、逆に神経細胞などは、ど下手な私などが弾くと、めっちゃめっちゃに働き、プロの一流は、いつも通りらしいです。

これはスポーツでなら分かるでしょう。水泳で素人が選手と競泳すると、素人の方が速くたくさん腕や足をバタつかせています。力も入れます。プロはひとかきでスイーと伸び進みます。つまりシンプルに最も効果的に働くように、既にプログラム化されているということです。

あなたが初見で歌うと、つかかかる曲も、100 回練習したら、楽に声が出るのと同じです。シンプル、エコに、それで余力をもってプレイしなくては、とても人に感動まで届けられません。

sample

つまり、専門化（スペシャリスト化）、職人化が行われていくのです。いくら、喉や発声器官のあり方やメカニズム、個々の動きや状態の良し悪しなど、部分的にこだわったところで、一般的に、あるいは一、二割よくなるだけで大して効果のないことはおわかりでしょうか。

○喉でなく脳の違い

楽器は調律が必要で、狂っていたらやはりうまく演奏できません。ですから。声も声帯がうまくくっつかない（これはポリープや声帯結節など、どうしようもないのは、休ませるか、最悪手術で元の音は出るようにしない）と難しいでしょう。そこを私は1/10×1/10の1/100より下の人と言ったのです。

喉についても同じことは言えますが、より複雑です。医者が処置をした方がいいケースも確かにあります。

ただ、発声に対しては、いろんなケースがあり個人差もあります。喉で調整するよりは、体全体の方から発声において調整していくことが、大切です。

ほとんどのヴォイストレーナーが、発声のメカニズムを知っていても「喉の声帯をこのように閉めなさい」と言わないのはそのためです。（喉を閉めることを教えるトレーナーもいますが、私はそれを否定するものではありません。外国人トレーナーにもいます）

つまり、みるべきことは一点、発声を、喉が、体との関係で覚えていき、発声、歌唱に有利な変容を遂げていっているかということなのです。

ここで、最も注意すべきことは、一人ひとりの喉が違うために、この変容については絶対無比に正しいプロセスはないことです。細かくみるのなら、より、一人ひとり違ってくるということです。（これについては私の「ロマのバイオリンの話」を参考にしてください。『表現やオリジナリティを踏まえて述べるなら、私はロマのバイオリニスト、あるいはインドのカースト制度下で音楽を生業としていた人たちの演奏を思い出します。楽器は、ポロポロの寄木のようなものから本人自身がつくります。手製でも、その耳とそれぞれの楽器に合わせた調整や、それを活かす演奏がプロフェッショナルなのです。楽器を半分つくり変えるほどの調整もしてしまうのです。』

[中略]

私はあなたに、ここに述べたロマのすぐれた演奏家を目指して欲しいのです。自分のがどんな楽器であれ、それを疑わず自分流に最大限に活かせる工夫をして、最高に使い切るつもりでトレーニングにのぞんで欲しいのです。』

2011/07/01 「なぜ、歌の判断が必要なのか。またそれはどう判断するのか」より

自製の楽器の形状に合わせ、弓も、弾き方も工夫していく、それは、感覚→身体→楽器（喉）の順であり、楽器だけの完成度を単体として問うメーカーの基準のようなものではないということです。

考えてみれば当たり前のことで、ピアニストの指は、相手をやっつけたり、重いものを持つものためのものでなく、ピアノを弾くために進化させたものだからです。それに関わる筋肉ではなく、脳の細胞や指の神経細胞の動きなのです。

これはスポーツでは、常識ですが、体の運動を扱うのは小脳といわれるところですね。

たまたま、ゆる体操の開発者の高岡英夫氏の監修しているサッカーのマンガで「大脳はテクニックを担っていて、フロントキックを蹴るプロセスを大脳が筋肉に命令する一方で、このテクニックが、スムーズに繰り広げられるかは小脳の動きにかかっている、その時、筋肉は何も考えず、何も覚えていない（中略）筋肉は使うことで発達するが、筋肉の付く場所、形、量が違ってくる。」そして、同じ

サッカーでも、軸がなく、背骨が屈曲し、固まり、大腿直筋が発達してしまうのと、軸があって背骨がゆるんで真っ直ぐ腸腰筋が発達するのと、大きく違っているという例を出しています。（この場合、役者が理想、ただしこれはサッカーということであり、またサッカー一選手として問われることでも違うと思いますが…）

声はいろんな使われ方をするので、この辺りは、声—スポーツ、一流のオペラ歌手—サッカーのように大きく分けてみるしかありません。浪曲、詩吟—相撲のようになるのかもしれませんが。

となると、練習によって、筋肉を変える、筋肉の状態を変えるというよりも、脳を変えるということが大切になります。ここでは長期にわたり、本格的に一流を目指すのか、短期にあるレベルに楽に達するのかにより、違ってきます。

小さな子供ほど、早期学習、かつ連続学習の効果が高いのは、このことから頷けるでしょう。音楽にも漢字と同じく脳の形成の時期における変容ということで、臨界期に近いことがあると察せられます。私たちはもう10歳には戻れませんから、現実問題、これからの練習について考えていくことになります。

○イメージトレーニング

「楽器の練習や人の歌を聴くと、喉が疲れるから発声の練習は先にするように」と私は教わりました。確かにそのとおりで、イメージは声帯に働きかけ、歌っていないくても疲れることはあります。逆に発声をしなくても歌いやすい状態にセッティングされることもあるといえます。

歌うことをイメージするトレーニングは、脳の神経細胞を動かしますから、これも有効でしょう。この辺りは、スポーツでのイメージトレーニング（ボクシングのシャドーボクシングなど）で同じことをしています。たくさん曲を聴いているだけで歌が上手になったり、発声がよくなるということです。（そこで、私の最新刊は「読むだけで声と歌が良くなる本」にもたくさん曲を紹介して、「聞くだけで…」根本から効率的にしているのです…）

ピアニストは、ピアノの音を聞いただけでも、指の神経細胞が動いているそうです。量が質に転じると、ミスを見ても目立たないようにしたり、タッチに音色の違いを出したりできるようになります。（弾いて出すより、聞いて修正する）つまり、聴覚野「ヘッセル回（横側頭回）」の神経細胞の働きもプロであるということです。

耳のよさは

1. 幼いころからずっとやっている人。
2. 幼いころだけやって、大人になってやりだした人。
3. 大人になってやった人。
4. 大人になってやっていない人。

と、この順です。大人になってからやれば、幼いころに経験がなくても、よくなるのだということを知っておくと、自信になります。よう。（失音感症や自閉症の人にもいましたが、いろいろ難しいことがありました）

○フォームと欠点

喉に限りませんが、体、筋肉を固めると、一見、同じように動かしやすくなるため、初心者やアマチュアでまじめな人ほど正確さを狙って固めがちになるものです。（トレーナーにもまじめな人が多いです）それに対して、プロは最大限、無駄をなくし、流れの中で（これには重力や反動などもあります）効率的に扱うすべを身につけています。

ここでも、早く正しくできるように急ぐのと、しっかりと身につけることがイコールでないことに留意してください。ただし、固めるプロセスをプロセスでの必要悪としてレッスンやトレーニング

sample

ではとり入れざるをえないことが多いのが事実です。(ただ、それを知るトレーナーは多くありません。)

遊びや、しなりが必要です。頭をからっぽにし、できるなら、遊びながらの練習もいいのです。笑いながら、アホな顔してやれば、力は入りません。

これらは多くのレッスンと反することですが、イメージトレーニングで大切なのは、全力で打つのと、自分のフォームのあるべき姿は違うということです。(野球のボールでも軌道で打つのは違ってくる。) 目的によっても、鍛えられること、つく力も違うということなのです。

「他のトレーナーのトレーニングをすぐに否定するな」というのは、(私も否定しない。) こういうことを初めての人にはもちろん、分らないことです。(そのトレーナーもわかっていないことがわかることもあります。)

私はいつも間に入って説明しているの、誰よりもわかってきました。

第一に欠点を洗い出すレッスンと、欠点をカバーする本番は違うのです。あなたのレッスンは、欠点をカバーすることと教えられていないのではありませんか。毎日どんどん良くなっていくからよい、と思いませんか。ミスしないということや、高い声を出そうということと、効率のよい、自然な発声は、異なることが多いです。

だからといって、そういう一つの目的から入ることも否定しません。プロセスとしては無理しない範囲で、あまり一つのことにこだわらず、より大きな目的に格上げしていけたらよいと思います。

ですから私のところは、他のトレーナーについた人でも、全く偏見なく受け入れています。ここのトレーナーの各人の違いの幅よりも、巷のトレーナーとの違いは少ないこともあります。

大切なのは、違いよりも深さです。そこで、そのトレーナーを否定するのではなく、位置づけを見直し、そのトレーニングの活かせるところは活かし、補うようにしていきます。(とはいえ、本人は、ゼロからやり直したいということが多いのです。そこは求める程度、深さの違いだと思います。)

○複数のトレーナーを使う

ここでも、複数のトレーナーにつけると必ずそのうち誰か一人が、相対的にですが、合っていると思うものです。そして、他のトレーナーはそのトレーナーほどでないと思いがちです。

その人の判断力をそのまま尊重したいのですが、本来はその判断力の結果が今の声や歌の問題ですから、一時、少し問題を格上げして、判断を保留することが大切です。それには、将来の器が大きくなるようにトレーナーを複数つけておいた方がずっとよいのです。(多くの場合、トレーナーを否定できる根拠は、それほどないのです。) このプロセスを経て、さら自分にふさわしいトレーナーにつけばよいのです。そこまでに自らがバージョンアップして、声も判断力も高めることの方が重要です。その時に、自分と異なるトレーナーの判断の仕方に学ぶことはずっと大きいのです。

安心できたり、わかりやすいトレーナーはむしろ。あなたと同じレベルで判断しているのに過ぎないのです。やりやすいということは1、2割伸びたら、終わりというパターンです。

どのトレーナーにも一度、素直に対してみることで、最も大切なことだと私は思います。そして、わからなくなったら、それもよいことです。私に聞いてください。

○フォームを身につける難しさ

私が水泳のときに感じていたことを述べます。緩めること一力の逃がし方、リカバリ、クッション、流れにのる、妨げない、最初ばらばらの動きが、つながった瞬間、体が水に乗るのがわかりまし

た。それがコツ、タイミングです。いくら本で読んでも体(腕や足)をもって実際に動かさないと、まずは身につかないものです。独学でフォームが身につけられる人は、一割もないように思います。つまり、イメージ全体、流れが感じられ、それを支えるために、補う体力、筋力が整わないとフォームにならないからです。

体一つになること、そのイメージは、そう簡単につかめるものではありません。バスケのスローで「膝からシュート」と教わるのは、まさにそういうことです。喉の操作を気にしては、全体は一つになりようがないということです。

プロとアマチュアの違いは、全体を使うか、部分を使うかともいえます。部分を使うと疲れが早く来ます。正確さにも欠けます。しかし、固められるので、正確に早く習得しようとする、必ずそうなりがちです。

これは初心者のテニスと同じです。素振りでもフォームを体で覚えていないから、手先ばかり動き、器用にラケットにあてて返しても、勝つことは、いつまでもできません。レッスンで、部分的に固めて打つのをやめさせられ、全体、腰中心にフォームで打つことを強制されて、矯正されるのです。それを覚えたら、最初は大変でも、よりバワフルに、正確さも求められると、必ずそうなります。とても手先のスマッシュでは不可能だからです。

まずは発声も同じでしょう。私は、腰から声を出していますから8時間声を出しても全く影響ありません。それだけでも聞きにいらしてはいかがでしょう。

体で声を出すことがわからなくても、イメージとして入る。そこからスタートです。

息も同じです。競争にいらしてください。オペラ歌手の一流の人には負けなつもりです。非日常でのトレーニングによって日常を非日常にし、非日常を日常にしたのが、今の私の声です。

ここまではトレーニング次第で可能なのです。というより、トレーニングはトレーニングで可能なことを得るために行うものなのです。新しくというか、鍛えられた身体、喉、声を獲得することです。

そして、スポーツやプレイヤーと同じく、声に関しても、優れている人を見たら、そのレベルまではわからなくても、優れていくことはすぐにわかるのが、人間の素晴らしいところだと思います。

そうでないのは、頭でっかちな人や、中途半端にそれをかじった人です。そういう人は、素直にみられないので、素人でも分かることさえ否定します。妬み、嫉み、やっかみのこともあります。中途半端にやっている連中なので偏ってしまうのです。やり出して2、3年くらいからの人やトレーナーに多いのです。私もそういうときがあったのでよくわかります。

きちんと頑張って身につけて、抜け出してください。山に登り始めると、山の形が見えなくなっていくのと同じです。頂上でも、山の形は見えませんか。上達すると声も消えてしまうものです。ですからシェルパーならぬ、トレーナーを利用するのです。すべて無心となり、景色がよい、そのくらいに自然にありたいものですね。

○トレーニングの考え方

- 1、自然のプロセスを妨げない。
 - 2、無用のことをやらない。
- トレーニングは、医療と同じく、意図的に何かを
- 1、より早く
 - 2、より高いレベルに。
- 叶えようとするものですから、普段の生活でも
- 1、声を出し(域や体を使い)
 - 2、言葉をしゃべり(発音、調音、声量)
 - 3、歌を歌っている(声域、共鳴)

sample

これらは私たちには、なじみのあるものです。それがオペラになると

- 1、より深く響く声に。
- 2、イタリア語に。
- 3、アリアを歌う。

と3つとも、異なる訳です。しかし、これを違うと捉えるか、延長上と捉えるかでも様々です。ヴォイトレの位置づけについても、特別のものか、普通のものかというのは定まっている訳ではありません。

- 1、流れ つなげる レガート (ロングトーン)
- 2、音色の変化、表現づけ (タッチ、ニュアンス)

ある研究者によると、ピアノの実力をキープするには、毎日3時間45分以上、練習がいるそうです。

テンポ、声量ピッチのゆるぎ、クレッシェンド、呼吸、プレス回数、体のゆれ

○基礎の3ステップ

やればできる。やらなければならないものが目的となるのが、当然でしょう。昔、私はスポーツのトレーニングの研究をしました。ここでは基礎といっても、さらにいくつにも分けられます。スポーツでは、一般的に

- 1、基礎の基礎—柔軟
- 2、基礎—体力作り、ランニング
- 3、基礎の応用—特別なプレイへの動き、もしくは、そのための特殊なトレーニング

一概に基礎といっても2までは、腹筋や腕立て伏せなど、どのスポーツでも同じようなもの、3ではその種目において異なるものということです。

バスケットでは3は、ビボット (急に向きを変える) や、カニさん歩き (私はそう呼んでいましたが、腰をかかめ、重心を低くして、横に歩く=ディフェンスの基礎となります)

この上にボールプレイの

- 4、応用の基礎—ドリブル、シュート
- 5、応用—1on1 (1対1)
- 6、応用の応用—3on3 (5on5)

本番は、○分ハーフの○セット、となる訳です。

その直前の実践形式のトレーニングを、また、3つくらいに分けられるとしたら、10くらいのランクがあるわけです。

問題は2までは誰でもやればよい日常の延長上にあるものですが、3から先は、プレーが必要とされることによって専門化していくということです。バスケット特有の動き、トレーニングを、テニスや水泳の選手がやっても仕方ないでしょう。3からがとても大切なのです。

カール・ルイスは、100メートル、200メートル競走と、走り幅跳びを兼ねましたが、高跳びやハードルはやりません。これは3のトレーニングが矛盾するからだとも思います。つまり、速く走るための理想体と、高く跳ぶための理想の体の違い、ストレートにいうと使う筋肉が違うのです。高く跳ぶ筋肉は、早く走る筋肉と矛盾してしまうのです。

これを声や歌に置き換えると、どのようになるかを、私は課題としてきました。高い声と低い声、細い声と太い声。声域と声量、どこまで両立し、どこで矛盾するのは、簡単に述べられることではありません。スポーツ以上に個人差があるのです。ヴォイトレにおける3とは、いや4~10とは何なのでしょうか。以下、私のいつも使う声の基本表を掲げておきます。

〈基礎〉

- 1、体
- 2、息、発声
- 3、共鳴

〈応用〉

- 4、発声、言葉、フレーズ感
- 5、リズム感。温感
- 6、構成、展開

〈本番〉

- 7、キャラクター
- 8、状況対応力
- 9、オリジナリティ、世界観
- 10、オーラ、人格、人間力

○思い込みという信頼感 or 依存心のチェック

・医者やトレーナーは万能である。体 (病気、治療) や声のことは何でも分かる。

- ・医者やトレーナーは自分に合わせてくれる。合わせられる。
- ・レッスンやトレーニングしないとよくなる。
- ・メニューや方法がないと不安、上達にはアドバイスが絶対に必要。
- ・独自のメニューの方がよくなる。
- ・よくチェックするのが良いトレーナーだ。
- ・質問をしても意味がない。
- ・いつも、自分に最も良い方法でやっているはずだ。
- ・有名な人ほど実績がある。
- ・プロディーサーやレコード会社は発掘の力がある。
- ・スタジオや設備が充実しているところがよい。
- ・マスコミによく出る人はすごい。資格を持ったり、学会、他、加入している。海外などに有名な人に学んだり、習ったりしている人はすごい。

これらについては、再三、説明してきたので、ここでは省きます。

私の親しくしている専門家は、声については、メンタルの問題が9割といます。

- ・少し具合が悪いとすぐ専門家や医者のところに行く。結構なお金を払い、その分効果があるように思う。
- ・長時間のレッスンやコミュニケーション、充実感や満足感を得る、その疲労感に実感を得る。

私がみて、一般の人の最高の集中力は5分、それを何とか20分に引き伸ばして、やっと30分弱というところではないでしょうか。

喉の状態が悪いために、そういうところへ行ってもよくなる例は1/10×1/10=100に1つと、前に述べた通りです。

行くのは悪いことではありません。そこで

- ・原因を教えてもらい、自分なりによい状態をつかむ。
- ・話すことで、心が休まる。
- ・相手への信頼で、自信を取り戻す。

まさにこれは、メンタル面だけの効果です。それは大切なのですが、長い時間軸の中でみると、なんら自分のもつ条件は変わっていないのです。つまり、現実には状態がぶれているだけのことと、再三、述べてきました。それがトレーニングといわれているのは、幻想に近いと言ってもよいでしょう。ヴォイトレが本当に効果をあげるのか、各界の第一人者に未だ認められているといいたくない状況は、このあたりに原因があるのです。

これは日本人の病院好きと似ていると思います。どこかしら悪いところをみつけ、とにかく病院で病名をもらいに行く。風邪で病院に行くのは日本人くらいです。その薬を貰わないと安心できなくて、眠れない。これでは自ら、病気になりに行くとさえ言えます。

sample

「原因さえ分かれば何とかなる」などというのは、近代科学の与えた幻想にすぎません。

声についても、ほぼ推測、仮説と試行であるのを、それでは心もとないから、「あなたはOOですからOOをすればよくなります」というフォームでトレーナーは対応してしまうのです。それはいらっしゃる方からそういう役割を、求められてしまうからにほかなりません。

ハッキリ言って、方法やメニューなど与えても大した効果はありません。いえ、むしろ望みが高くないからどんな方法やメニューでもそれなりにこなってしまう方がよいでしょう。たまたま本人がそういうふうに関心があるので、よいところをみて、そのように思い込んでしまっているだけのことです。

私はよいレッスンは、気づき、プラス基準と材料を与えることと、ずっと述べています。方法やメニューは、いかにもそれを使えばすぐに解決しそうですから、すぐに解決しようとする方向で使われやすいために、却って害になりかねないのです。

○無知の知

トレーナーは、いろんな経験から、いろいろ学んでいます。わからないことがたくさんあるものです。むしろ、わかっていることなどほとんどないのかもしれない。しかし、それを不安に思わせては、いらっしゃる人にあらぬ心配をさせてしまうし、効果もでなくなるので、ニコニコと完璧なふりを装って対応します。

確かに何もわからないのでは困りますが、何がわかっていて、何がわからないかを、知っていることは大切なことです。トレーニングするにあたって、私はできるだけそれを提示するようにしています。

柔軟や声のチェックは、トレーニングそのものではありません。声の使い方のアドバイスも状態をよくすることと、将来の可能性の把握のために使うものです。

レッスンも本格的なトレーニングとして集中して行うとなると、バランス失うなどとデメリットも出てきます。どこかに副作用を想定して対処するというのを考えておくといよいでしょう。

私のところにも、トレーナー別の見立てがあまりに異なるとき、それぞれの個性で偏らないように科学の力も若干、借りてきました。

チェックは、何がわかるかだけでなく、わからないものについてが大切です。チェックは、事態をよくするためにあるのですから、チェックそのものよりも、そこからどうするかが問題です。

本人や周りが納得できるようにしたいものです。しかし、納得しても、そうなるとは限らないのです。

いつも「自分の声について、他人任せにするな」という、当たり前前のことを述べています。体も、生き方も、価値観も、目的も一人ひとり違い、それを伴うのです。まずは、あなた自分自身の目的を明確につかみ、示していくべきです。

○現場のデータの蓄積と分析

私が声について行ってきたことをとりあげつつ、体験談など生徒さん自身の声でも提示しているのは、それが現場そのものだからです。いくら本といえども、頭だけで書けるものではありません。研究所であらゆる仮説を試行し、まさに試行錯誤を通して少しずつ完成させていくのです。人間ですからうまくいかないことも、ミスも当然ありうるわけです。

要はそれを放置してきたのか、必死に直してきたのか、ということです。その違いをみることでよいでしょう。

1、トレーナーの考え、理解、方法、メニュー。

2 自分の考え。

1と2は対立することもあってよいのです。いずれ自分のものとしていくというなら、少しずつトレーナーへ依存している比重を自分に移していくことです。

定義、基準、資格もない分野です。トレーナー本人のPRや肩書だけでうのみにしないことです。

学会は会費だけで所属できるところが大半です。あなたも、そう難しくなく入れるでしょう。その人がそこで、どれだけ活躍しているかくらいみてください。

リハビリのようなマッサージがレッスンでは、あとは何の効果もないことも少なくありません。

○トレーナーを先生としない

トレーニングは常に、形から入り、形をとり、(固定する)その形を取る(解決する)そして、また1, 2, 3...と繰り返す訳です。

科学や道具を使っても、何にもならない。私たちもエビデンス(証拠、論拠)を求められることもあります。提示できることもあれば、できないこともあります。ハタタリも、プラシーボ効果として必要な時もあります。

トレーナーの楽観的な見取り図は、レッスンを引き受け、キープする(生計上の)ためのことであることが多いのです。それでメシを食っているトレーナーが多い以上、仕方ないでしょう。どこまであなたを中心に考えているのかは、わからないのです。とはいえ、これはトレーナーに限らずどこも同じ、トレーナーといえどもよいレッスンを維持できる環境や条件を求めなくては、それこそトレーナー失格です。

私のところにも

1. トレーナーが忙しすぎる。
2. 他の仕事で出張。出演が多い。
3. 留学や休みが多い。
4. 予約が取れない。キャンセルが多い。

など、優れたトレーナーが実演家であると、教えることに全力(100パーセント)をつくせないこともあります。そういうトレーナーの元からも、たくさんの生徒さんがいらっしやいます。私のところでも専属トレーナーといえ、舞台があれば、やむなく休むこともあります。信頼していたトレーナーが病気や事故ということもあります。

その時に、代替や振替ができるか、そのトレーナーがいなくなっても引き継げるか、そういうことをきちんと考えている体制なのか問われるべきことなのです。

○不調の対策

喉の病気といっても、大半は、休めて直す、つまり、自然治癒がメインです。本人が直すもので、トレーナーや医師は、補助にすぎません。

そこで薬や飲食物、スプレー、道具などを使っても

- 1、体の回復(フィジカル)
 - 2、心の回復(メンタル)
 - 3、体力、柔軟、喉の状態の回復
- そして少しずつこういう状態から

- 1、鍛えられ
- 2、コントロールされ

さらに

- 1、予知できるようになり
 - 2、対応力もつくようになる
- ということ。

こちらの方が大切なのです。

sample

私はトレーニングは、調子が悪い時も舞台上に立つための下支えと思っています。トレーナーはさらのその下の下支えなのです。

世の中には、声のためにも、喉のためにもいろんな薬やツールが回っています。アメ、水、嗜好品、加湿器、喉スプレー。でも、そういうものを使う分だけ、あなたはひ弱にそのまま、育たないことにもなるのです。

例えば、発声のための喉、声帯に水分はとても大切です。しかし、いつも水を飲んで発声していたら、ないときは大変ですね。唾液がもっとも良い状態に口内を保ちますから、水で流すのは必ずしもよくないのです。このあたりも人それぞれに違いますが、喉アメなどで整えるのはおかしいのです。

加湿するのは、喉には良いことですが、本番では乾燥や埃のひどい中でやることの方が多くです。そのあたりも、私は日頃からあまり甘やかさない方がいいと思います。

無理して埃だらけの中で歌うような練習をしるとは言いません。ただ、ステージくらいの乾燥には慣れなくては恐いでしょう。それに耐えられるくらいのトレーニング環境を用意すべきです。

豊かな国のスポーツ選手が、そうでないアウエーで弱いのは、応援よりも前日や当日の環境のためです。睡眠などを含め体調管理について、よほどのプロでなくては崩れてしまうからです。

○甘やかさない

もう一度、好ましいトレーニングのプロセスをまとめておきます。

- 1、自然に直す
- 2、自然に直すのを妨げない
- 3、自然に直すのを妨げていることを排除する
- 4、自然に直す力の衰弱を補う

自分の心身にそういう力があれば何よりです。

空調も、空気清浄機も、加湿器もなく、同じことのできる力のある人の方が本番に強いし、有利なのです。

人間は文明を発展させ、治療についても飛躍的に、医学医療にそのツールを発展させてきました。しかし、ある意味、じっとして直している動物の方が強いし、見習うべきところもあるのではないのでしょうか。

- 1、悪い原因を探り、解決する（対症）
- 2、欠けているものを補う（補充）
- 3、強化する

本来のトレーニングは3にあたります。

なのに頭で考え、科学的に分析すると1、2が前提となって、ここばかりにエネルギーが行くのです。

日本のサッカーのエリート教育みたいなので、平均レベルは上がるがスターは生まれません。スターは、教育の前に自由奔放に、路上サッカーなどで、その強化の時期をふんでいるのです。これはアーティスト、特に音声を扱うような物理学パフォーマンスに近いのではないのでしょうか。

本能的に極限状態を求め、大きく器を作ること、もっと野性的であってほしいと思うのです。トレーナーの過保護、丁寧さ、やさしさ、ほめすぎ、リスクや危険の一方的な防止、禁止と甘やかすだけではなりません。

私も規則正しい生活がよいと述べてきましたから、この類にも入るところもあるのですが…。いつもトレーナーの制止を、まず振り切れと願っているのです。

でも多くの人は、大してムチャもやってないのに早く制止してと願っているようです。これでは何万人どころか、何百人、何十人の心さえ動かさないとはいませんか。そのうちヴォイトレ・ホスピス編を書かされる破目になりそうです。暴走するアーティストをなんとか制御するのがトレーナー、プロデューサー、そういう関係でありたいと存じます。

レクチャー・レッスンメモ by Ei

福島英のレクチャーやレッスンをまとめたメモです。

今1として10にするか1/10、1/100とみていくか

複雑一難しいテクニック シンプル化

体と感覚と心

気持ちを込めるのととばすこと

重ねていく構成

ブレスのコントロール

100パーセントオーバー

切れないこと

つくりすぎない

出しすぎない

全力にしない

余力にしない

ゆるがない

弱く強弱<強

サビの限界

プランニングをすること

オリジナリティ 表現 style →作品、CD、ライブ

+音楽

歌（テキスト、曲）→楽器、作詞、作曲

+せりふ

発声、スタンス

研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 32

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. 発声練習の前に何をしますか

A. それは、プロの歌手によっても様々です。体操やストレッチをして始める人、武道などと同じように黙祷をする人、何もしないで始める人、様々で、どれも不正解正解はありません。ただ、朝起きてすぐの時は集中力の意味でも体が眠っているという意味でも、なにか工夫をして日中の心と体の状態に早くもっていき努力をする必要はあります。朝早くの練習は、すぐにフルボイスではじめることのないように注意しましょう。(b v)

A. まず、身体を平常状態にすることが大切です。朝ならば、朝食を摂り、軽い運動・体操やストレッチで、身体を起こす必要があります。熱いシャワーを浴びるのも、よく実践される方法です。昼過ぎ（起床してから4~5時間以上経過）ならば、軽いストレッチだけで大丈夫かもしれません。夕方（起床後10時間程度経過）ならば、今度は、仕事や午前・午後の活動の疲れをうまく取る必要があります。しっかりストレッチをしたり、数分程度の瞑想をするなど、疲れの種類（肉体労働か頭脳労働かあるいはその複合度合いなど）に応じて、その解消法も工夫する必要があります。

身体を平常状態にするほどの時間的余裕がない場合も、よくあるものです。それでもなるべくならば平常に近づけないと、喉を傷めや

sample

すくなったり、発声方法・テクニックが乱れて修正するのに日数を要したりと、不具合を引き起こす原因になります。初心者の場合は極力さけるようにすべきですが、それでもやむをえず取り組まなければならない場合は、通常の声はほぼ出ない・出せないものと考えて、いつもの声を無理に出そうとしないこと、今の身体・喉の状態に即した声しか出ないものと、あきらめることが大切です。(b三)

A. 私の場合ですが発声練習の前に以下のトレーニングをおこないます。

・下を前にだしゲーと蛙のような声をだします。
・同じ要領ですべての母音をしゃべります。歌うと言う以前のトレーニングだと思ってください。

・顔をクシャツとして汚い声で良いのでミミミミミミミミミとししゃべります。このときに声の響きを集めて出すのがいいです。良い声を出すのではなく響きを単純に集めるためのトレーニングです。これらのことをおこなってから歌うと声の出が全然違います。極端な言い方をすると変な発声練習よりもこれらのトレーニングのほうがよっぽど声が出しやすくなります。

最初から良い声を求めるのではなく単純に声を鍛えるためのトレーニングだと思つてよいでしょう。(bΣ)

A. いきなり声を出すと、喉に負担がかかりやすいので、のどから一番遠いところから、身体をほぐしていきます。ストレッチをする、ということです。ストレッチのやり方は、いろいろありますが、特に、上半身を重点的にすると、歌う時に使う筋肉がほぐれます。例えば、両手を組んで、上に上げる。腕は上、腰は下に引っ張る感じでストレッチします。首の筋肉をほぐすことも大事で、ゆっくり、首を回します。肩甲骨も、柔らかくなっていることが大事です。肩甲骨のあたりを意識して肩を回すようにすると、いいと思います。また、手を後ろで組んで、後ろに引っ張るようにすると、効果的です。また、ラジオ体操の中みもあると思いますが、前屈を何回かして、後ろの反る、という運動は、腰や背中がほぐれます。腰も大事で、ひねるようにストレッチすると、とてもよいです。ストレッチは、したら、ただだけ、発声をしたときに、声が出やすくなるので、時間があるときは、上半身にとどまらず、下半身も、ストレッチするとよいです。開脚をしたり、足と足の裏をくっつけて、股関節を伸ばすなどしてみると、とてもよいと思います。ストレッチの基本は、動かして、気持ちのよいところを、動かしたり、のばしたりするとよいので、こうでなければならぬ、という決まりはありません。時間のある限り、やってみてください。(bΩ)

A. 少し、ストレッチをします。特に、首や肩が凝っていると伸びやかな声が出ません(特に私は凝り性なので、非常に大きく影響します。)ので、前後左右ゆっくりと首筋を伸ばしてから、首や肩を回したりして、血流を良くします。背中部分の凝っている時は、前屈もシッカリやります。その後、息を強く吐き出す練習をします。これは、身体を起こすウォーミングアップの練習としては最適で、日常よりも呼吸することを意識的にできるので気に入っています。少し身体が重たいなあ・・・という日にも、身体を目覚めさせることが早くなります。

その後は、少しずつハミングをしながら声を響かせる場所を探しながら、声を出していきます。最初から、声帯を合わせて歌うというよりは、ゆっくり喉を暖めていくといったところから歌うと、喉の負担が少なくて良いです。(bΔ)

A. 体が硬くなっていることがあるので、顔や体のストレッチをします。(bΛ)

A. 柔軟体操で身体をほぐし、呼吸の練習で身体の中をウォーミングアップすると、より良い状態で発声練習に臨めます。まず柔軟体

操では特に背面を開いてあげることが、声を出すときの感(いつもの調子)を早く掴むためのひとつの手段です。

足を肩幅に開き、上半身を前に倒して肩甲骨を回す要領で腕をぶらぶらさせます。「肩甲骨を回す」動作がポイントです。肩甲骨付近の筋肉をほぐすことで、上体を起こしてまっすぐ立ったときに、背面だけでなく肩も胸も、上半身全体が開いたという感覚が得られます。

また呼吸の練習では、しっかり息を吐く行為が、声を出すときの身体の状態(「お腹の支え」や声を出すときの身体とのつながりなど)に限りなく近づけることができるのです。このように、楽器である身体を準備し、身体感覚を得てから発声練習に入ると、声の出しやすさは格段に良くなります。(bα)

A. 骨盤周りのストレッチをします。まず仰向けになり、膝を立てて、ゆっくりと横に倒します。そして尾てい骨のあたりに意識を持ち、息を吐きます。下腹部の筋肉を張るようにして尾てい骨がまっすぐになるイメージで。上半身は背骨がちゃんとまわってねじれることができるよう、顔は膝を倒した方向と反対側を向きます。左右両方ゆっくりと行ないます。

次に仰向けのまま片足を膝を曲げてかかえて、のぼして足はそのままのぼします。のぼしている足と抱えている足をひっぱりあいをして腰をストレッチします。左右行なったら、抱えている膝を内側に倒してひねります。この時顔はひねった方向と逆を向きます。これも尾てい骨をまっすぐにするつもりで息を吐きます。

すべての動きは強くひねることではなく息を吐くことを目的とします。不自然な格好でも体中に息を流すようにすることにより、息を吐く支えも体内で意識していきます。次にあぐらですわり、ゆっくり頭を回しながら息を吐き、両手で喉頭部を抱え肩甲骨を広げるように息を吐きます。すべての動きで、強く力で押したり引っ張ったりせずに、息を吐くことを意識的に行ないます。背中と骨盤を緩めて体に息を回すようにしてから声を出すようにします。(bΓ)

A. ストレッチを入念に行いましょう。首を回す。肩、腕を回し、肩甲骨の周辺の筋肉を柔らかくする。股関節などもよくストレッチします。また、軟口蓋を上げる為に、何度もあくびをし、口の奥が開く感覚を覚えます。

身体が十分にほぐれたら、呼吸の確認をします。腹式呼吸の確認に肋骨に両手を当て、肋骨が開かないように、丹田だけを意識して呼吸するなど、正しい呼吸法を身体にしみこませます。

声を出す練習よりも、このような身体の使い方の確認に時間を割いてもよいかもしれません。(bK)

A. まずは体の柔軟をします。肩が凝っていたり首が凝っていたり、冬は特に凝り固まってしまうことが多いので、体をほぐして筋肉を柔らかくしておきましょう。首肩腰と行ったら、喉を開ける柔軟をやっても良いと思います。口を大きく開けてあくびをするようにします。顎の柔軟にもなります。声楽として声を出すということは、短距離の選手が走るということと同じくらいの負担があります。スポーツの前に柔軟するように、歌う前にも柔軟をすることは大切なことです。(bL)

A. リラクゼーションですね。全身、とりわけ上半身ですね。上半身の脱力こそ、声を出すポイントとして必要不可欠のものはないです。また、上半身の脱力が上手いくと、下半身以下の重心が定まって、集中力が上がり、声だけでなく歌詞や台詞を歌う上で必要な想像力が上がり、結果的に感情を引き出しやすい体の状態になります。

リラクゼーションも人によってまちまちですが、間接筋肉を揺らすのがいいといわれています。「ユル体操」ってご存知ですか？脱力しながら、各部位を揺らしながらどんだん体の間接筋肉を緩めてい

sample

くんです。また、体をさするのもいいと言われてます。他人にさすられると、なおいとと言われてます。

あとは、呼吸法ですね。下っ腹・背筋を意識して息を吐き→上半身を緩める。

次に、ハミングや声を出しながらの唇振動などをさせます。いきなり声を出すと、声帯によくないので声帯に負担のないよう、これを行います。そうすると、声帯が程よく充血し、また喉周りの筋肉が声を出すのにほどよい具合に仕上がります。

その時々によって体調もまちまちなので、あまりこだわらずにウォームアップするのがいいと思います。ときにはマラソンもいいでしょう。全身運動の上、呼吸も多く必要とするので、声を出すのにはいいウォームアップだと思います。

とにかく、自分が気持ちよくリラックスし、各発声器官が活きてくるようなウォームアップをして下さい。(b 1)

A. 声を出す前に、身体をほぐしましょう。歌を歌うことはスポーツと似ています。身体がカチカチでは、息が入りませんし、支える筋肉も使えません。

まずは、ストレッチから始めます。首の周りをほぐすこと。首を回したり、前後、横、上下にストレッチします。首から肩、鎖骨にかけてマッサージするのも良いでしょう。この部分が固まっていたら良い声が出せません。よくほぐします。

続いて、肩や腕を回します。上半身の力が抜けて、自在に動くようにします。腰、足、などもストレッチしましょう。

身体がほぐれたら、呼吸の練習をします。床に寝て、自然な呼吸を確認します。寝転がれば誰でも必ず腹式呼吸になりますから、楽に、深い呼吸ができたことが確認できたら、起き上がって、腹式呼吸の練習をしましょう。スタックートでお腹の筋肉が使えることも確認します。

最後にリップロールや巻き舌、ハミングなどをして、楽な息に楽な声に乗っていることを確認します。

これらのことが終わったら、いよいよ発声練習です。(# A)

A. 身体をほぐす→ストレッチ→腹式呼吸

首をゆっくり回し、ゆっくりと前後左右に倒し、首の硬直を開放します。

肩・肩甲骨のストレッチ。肩をゆっくり上げ下げし、大きく肩を回す運動もします。最後に肩甲骨を寄せるようにし、胸を開きます。前屈、後屈、身体の側面も伸ばします。

足を前後に開き、腰を落とします。

真っ直ぐに立ち、両手を真上で組み、腰から下は地に向かって根を生やすように、腰から上は天に向かって、背筋を伸ばすようにゆっくり鼻から息を吸い、一度止めてから、腕を下ろしながらゆっくり口から息を吐き出す。(# μ)

A. 発声練習の前には十分に体を動かすのが良いと思います。といっても、特別のことである必要はありません。家から職場に通う最中にでも、歩いたり、走ったり、電車に乗ったり、体は意識すれば常に動いているものです。ちょっと難しいことですが、その中で体の全体の動きを感じ、体がひとつの入れ物として感じられれば準備OKです。体が入れ物として感じられるということは、体が楽器としての形がもてたということですし、発声練習でも同じ意識をもって行うことが大切です。

「のどを温める」という言葉をよく聞きますが、発声練習はガンガンに声を出して行うものではなく、例えるなら弦楽器等のチューニングです。楽器もないのにチューニングはできませんし、楽器を壊しかねません。発声練習前にどれだけ体と会話できているか、普段の生活がとても大切になってきます。(b 1)

A 状況にもよりますが、発声練習の前にストレッチやブレスの練習を行います。

身体が凝り固まった状態での発声は、身体に過度な負担(無駄な力が入り声を押し出そうとしてしまうなど)が掛かってしまいます。

「胸やお腹が固い」「肩が上がる」などと注意される人は、無意識のうちにどこかに無駄な力が入っている可能性が大いに考えられます。

この状態では、ブレスも効率よく取れず、声を支えるお腹周りの筋肉も効率よく働かせません。

その為、まずは「腕を肩から大きく回す」「身体を捻る」「首を回す」などのストレッチを行い、少しでも身体が柔らかくなるようにします。パソコンを酷使するなど、デスクワークの多い方や肩こりの酷い方は特に首周りを柔らかくしてあげてください。

身体を解せたら、今度はブレスの練習をします。

まずは「S」の子音をたてて、「スー」と口から息を吐きながら前かがみになります。

吐ききったら、腰骨の少し上辺りの背中に手を当ててそこが膨らんでいくように、口を開いてゆっくりと身体の奥底に空気が入っていくような感覚を意識して吸う練習を行います。これを数回行います。

このように、声を出す前に、まず身体を自然な状態にしてあげて、声を出すのが楽になるようなブレスの仕方の感覚を意識できるような訓練を行います。(b 1)

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. 発声時に感じるという点について詳しく教えてください

A. イタリア語で点のことを Punto といいます。発声時にこの点を感じる場所はひとつによってさまざまです。

額というひとつもあるし、口蓋の頂点と言うひとつもありますが、よくジラーレして(まわして)歌うときは、上唇の上、前歯の付近に感じるものだろうと思います。

点を感じると音は金属的になりますが、その金属の質は感じる場所で異なってきます。額に点を感じる時は音は冷たく、浅い、人口的な色の金属になります。

口蓋に点を感じる人はやや暗い、ブロンズのような音になります。前歯付近・上唇の上付近に点を感じる時は、音は輝かしく、黄金色になります。

ドイツや北欧の歌手には額に集めるひとも多く(ヴァーグナー歌手など)、また個人のひとの歌い方、歌い節で変わってきます。

しかし、そこを狙ってビームのように歌うことは本質的な部分で間違いで、それは避けねばなりません。(b 1)

Q. 発声できてからでない曲は歌ってはいけませんか？

A. まずは発声、発声ができたら曲、というのが理想とされていますし、間違っていないと思います。

sample

アルゼンチンの伝統あるテアトロ・コロンでは見込みのありそうな人はある程度基礎を積んだらとりあえず舞台上に立たせてみるそうです。そのあとより一層、詳細な発声訓練に入るそうです。

これは、それで歌えた人はプロの道に残れて、歌えなかった人はさようなら、ということかな、と思っていたのですが、そうではない、ことに最近気づきました。

まずは、全体的なものをつかみ、どこに至らねばならないのか、どういう響き、どういう声質で歌わねばならないのか、を全身でつかむ、ということなんだと思います。(b v)

Q. 生理的限界と心理的限界についておしえてください。

A. 生理的限界と心理的限界という言葉聞いたことがあるという方はそれほど多くはないと思います。しかし、スポーツのトレーナーならこの言葉を知らないという方はまずいないと思います。それほどこの言葉は重要な意味を持つのです。

生理的限界というのは人間が本来もっている潜在的な能力(ここでは筋力のこと)の限界値をいいます。しかし、この能力は一般的な身体の仕組みとして、全てが使われているわけではありません。即ち、当の本人が最大筋力を発揮しているつもりでも神経系の防衛機構の働きによって抑制されてしまい、その一部の能力しか使えないのです。定期的にウエイト・トレーニングをしている人でさえも生理的限界の70%に相当する筋力しか発揮できないといわれています。これがいわゆる心理的限界と呼ばれるものです。すなわち我々が最大筋力だと思っている部分は『心理的な抑制がかかってしまった一番低いレベルの筋力発揮』ということになるのです。生理的限界と心理的限界の差には個人差があり、パワーリフティング、ウエイトリフティングなどの競技を行っている方では、心理的限界が生理的限界の85%~90%にも達するといわれています。つまりこの差が筋力差を生むそうです。

ヴォイストレーニング上でも、このことはとても参考になります。(b v)

Q. 声の声種は実際に持っている楽器以外の条件で変わりますか。

A. 言葉で説明するのが非常に難しいことなのですが、歌うときに声帯を感覚的に薄く使う人と厚めに使う人がいます。それは、声帯喉頭付近の筋肉の使い方とその厚みが変わります。

薄く使う傾向のある人は、持つてる声帯に比して、高い辺りの音を歌うことが得意でしょう。この声帯の使い方が、軽い声、重い声の違い、と関係してるように思います。声帯を薄めに使うかどうかは、そのひとのキャラクターや歌うときのテンションとも大きく関係してる気がします。

このことと、実際出ている声を照らし合わせた上で、パッサッジョのクリアの仕方、支えるポイントも含めて、トレーナーと二人で声種を決めてゆくのが、正しい道筋だと思います。聴いた第一印象での音色や、どの辺まで高いところが出るか、などでは絶対に決まりません。つまり声種は、パッサッジョを知るトレーナーの元でのみ、真の声種を見極めていくことができます。(b v)

Q. マスケラとは、どういう意味でしょうか

A. イタリア語で「仮面」の意味です。昔の偉大な歌手が口をそろえていうことに「マスケラ」で歌うこと、と言うものがあります。マリア・カラスも、ジュリエッタ・シモオナートもみんなそうです。「マスケラ」とはイタリア語で「仮面」の意味です。先生が、マスケラでうたいなさい、ということは、声を感じる位置が常に顔面上部でなければならぬ、ということです。マスケラ、というのほどか、わからないという方は、顔半分だけを覆った「仮面」を想像

してください。目線のあたりに手をかざしたりして、そこに声がくるようなイメージで歌い続けてみてください。

ただし、マスケラで歌うとは、顔面に声を響かせる、ということではありません。額や顔面をならそうとすることをいうのではないのです。そうするとたいい声はひらべつたくなり、キーンとした音になります。丸い開いた喉の奥のスペース、あるいはそのあたり、でつくられる深い響きの中心地から、離れすぎるとせいでと思います。または、目線の高さで歌うということも同じです。(b v)

Q. あくびをしながらかうと良いと、聞きましたが、あまり効果を感じられません。

A. 確かにレッスン中にあくびをするよう指導することはよくあります。軟口蓋が下がったまま歌っていたり、下あごに力を入れて声を出しているときに、それを回避する為にこのように言うことがあります。あくびをする事の利点として、軟口蓋が上がる、表情筋のストレッチができる、口腔内の空間を感じやすくなる、後頭部の筋肉のストレッチが意識できるなど様々ありますが、問題なのは、あくびの仕方です。発声に難しさを感じている方の多くが、あくびの仕方に特徴があり、下あごがガクッと大きく出て、首が前になるような感じになる傾向があるように思います。なので、効果が感じられないという場合、あくびの仕方がそもそもトレーナーの意図していることと異なっているのかもしれない。

もちろんこれも、信頼のできるトレーナーにチェックしてもらうことをお勧めしますが、頬の筋肉が程よく上がり、首の位置が変わらず(むしろ少しうなじの辺りが引っ張られるような感じ)、下あご、下あごの下の筋肉に余計な力が入っていないあくびを目指して欲しいのです。お花畑で良い匂いをかいで、リラックスするようなハッピーなあくびです。疲れがたまっても、全ての筋肉が下がり倒しているあくびではありません。これをやりながら歌うことが出来れば、声もだいぶ変わっていきますよ。(#X)

Q. レッソンの最終地点が見えず、モチベーションが保てません。

A. それは、辛いですね。しかし、最終地点を決めるのはトレーナーではなくあなた自身です。もちろん、自分の今後について悩む時期は多分にあると思いますが、その答えが自分の外側にあるとは思わないでください。

自分がどういう歌手になり、どういうジャンル、どういう歌を歌ってきたいというビジョンを、自分の中から見つけてください。個性、表現力はどうしたら尽きますか?ということもよく聞かれますが、このビジョンさえはっきりしていれば、そこに必ず、貴方の個性や世界観が現れてきます。

今はまだ見つかっていないという人も、決して他人任せ、トレーナーの言うことをただ聞いているだけではなく様々な音楽(生演奏でも映像資料でも、録音でもかまいませんので)に触れ、自分の方向性を明確にしていきましょう。その部分がはっきりとすれば、モチベーションも高く保てるでしょう。(#X)

Q. 首が前に出ていると指摘されますが、なぜ首が前に出るのがいけないのでしょうか?また、歌に適している姿勢とはどのような状態でしょうか?

A. 普段の姿勢から猫背が定着し、首が前に出ている方、高音や自分の苦手なところになると首が出てくる方など、それぞれの身体の癖があります。殆どの場合、無意識にそうなっていることが多く、指摘されるまで気づかず、また指摘されても自覚できるまでに時間がかかることが多いように思います。

sample

壁を背にして立ち、踵だけこぶしひとつくらい離れてたってみます。お尻、肩、背中、後頭部がしっかりと壁についているのを確認しましょう。少し顎を引き床と水平と保つようなイメージを持ちます。個人差はもちろんです、この状態が基本的な姿勢です。逆にこの状態から少し猫背にして、首を前に出してください。

首の後ろの部分が突っ張り、軟口蓋の空間を保つことが困難になりますし、首の横の筋肉が必要以上の緊張となって、声帯の位置が上がるのがわかると思います。こうなってしまうと、声を出すのに必要な筋肉の自由度が下がり、声を響かす為の空間も無くなってしまいうのです。

ずっと、本来の姿勢と異なる状態で歌ってきていた場合、間違った姿勢用の筋肉が発達してしまい、首を真っ直ぐにした状態ではコントロールしにくいと感じ、歌いにくいかもしれません。しかし、身体への不必要な負担を長くかけることは決して懸命ではありません。ほんの数日間、姿勢を意識するだけで変わってきますから、ちょっと辛抱して改善してみてください。(＃K)

Q. 歌を歌うのに筋トレは必要ですか？

A. 多くの人には、必要です。適度な筋トレはしておくといえましょう。いわゆる腹筋を鍛えたり背筋を鍛えたりすることが、歌に反映されるというわけではないのですが、歌う以前に全体の筋肉の量が少なく、姿勢や、歩き方に支障が出ているような方も多くいらっしゃいます。そのような場合、腹式呼吸や、いわゆる支えといわれる丹田をコントロールする準備が整っていないこともありますからいくら声を出そうとしても思ったような声が出ず喉でコントロールして、立派な喉声ができ上がってしまったりするのです。身体が楽器ですからできる限り、健康な状態を維持できるように心がけましょう。

さて、前提となる身体の状態の維持はもちろんです、歌う為の筋肉の筋トレも必要となってきます。これに関しましてはもう、多種多様、またその方の元々強い部分、弱い部分それぞれをバランスよく鍛えていく必要があるため、信頼できるトレーナーと行って行くことをお勧めします。

歌は、スポーツ同様、微細な筋肉の動きで変わってきますから、芸術性を備えたアスリートであることを忘れないでください。一朝一夕の練習というよりは、日々の正しいトレーニングで効果が現れます。(＃K)

Q. 共鳴についての練習法、メニューや注意点を教えてください。

A. 先ず、ハミングのような鼻腔に声を響かせる感覚を持てるようにすることです。

「n」「ng」「nya」「mya」など鼻に掛かりやすい発声で、これでもか！というくらい響かせてください。手を鼻に当てると振動が伝わります。※このとき、声帯を閉めないように気をつけてください。声帯の状態はあくまでリラックスさせてください。

鼻腔に響かせる感覚を取得したら、今度は鼻腔だけでなく頬骨、眉間、後頭部など、頭部のいろいろな箇所や全体に響かせてください。※響かせる箇所を変えるとき、腹背筋や顔頭部などの筋肉の使い方が連動して微妙に変わるはずですが。

そして次に胸声。顎・舌根を充分に落として首・上半身も完全にリラックスさせて鎖骨や胸骨に響かせてください。手を胸に当てると振動が伝わります。

※腹背筋の支えも変わってくるはずですが。

台詞も歌も、腹式呼吸とよく言われますが、同時に共鳴の訓練もして下さい。喉をリラックスさせて共鳴させる意識を体感すると、自然と腹式呼吸も身についてきます。

上記、骨への共鳴を記しましたが、最終的には骨を通過して外の世界、つまり遠く遠くの空気中に響かせるイメージさせてください。声は音なので、空気中の波動で音が広がっていきます。声は「速度・方向・強弱」で決まります。共鳴させるこの3要素を大事にしてください。(b D)

Q. 喉に力を入れずに声を出すためには。

A. レッスンで『喉に力を入れないように』と指導者から言われるかと思いますが。私も生徒さんによく言いますし、かつては自分も言われました。これは案外難しいもので、自分も苦労をしました。力を抜こうとすればするほど、意識が喉に集中してしまい、緊張してしまいます。まずは喉をあくびの時のようにしっかり開きましょう。あくびのときは口や顎に力が入っていませんよね。

喉がしっかり開いたら、後はしっかり吸った息を腹筋(下腹部)で押し出すようにして声を出すようにするとリラックスして声が出せるようになります。(＃μ)

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。

息をしっかり吐くと、息が正常に流れる気がします。子音長め、口を開けることによって発声しやすくなる。

体を使う方向に行くと、声が楽に出ます。高音の裏声の出方が最近良くなりました。

以前は慢性的に喉が不調でしたが、最近積極的にスタジオで練習するようになり喉が良くなりました。継続的なトレーニングは喉に優しいのだと思いました。(NI)

腹でしっかりと支えて声を出すだけで、発音とは違って体が熱くなるので、しっかりと出しているなと思います。使うエネルギーも違うのでやっぱり疲れずね(ND)

「歯を閉じて歌う」というトレーニングによって(この時に喉に力が入りすぎないように注意)は、子音を前に出したり、響きをそろえる効果があった。さらに、その状態で両手をぶらぶらしながら歌うことで不必要な力を抜くことが出来るのが解った。(OD)

ドの高さで、裏声でもなくガリガリしたりキンキンしたりもしない、まともな声が出て驚いた。

タートルネックが強く喉で押し出される感じがはっきりあった。お腹をしっかり使ってるつもりだったのに全然使えてなかったが、喉を丁度良い具合にする感覚が少し分かって嬉しい。(OG)

先生のお陰で歌をもっと頑張りたいという気持ちになれました。本当にありがとうございます。(MN)

声を前のほうに出すイメージが持てました。

お腹を使いたい時に、ピケを使うなど、イメージなどでこんなに声の出方が変わるとは驚きました。

前のほうに声を出す、お腹をもっと使う、が引き続きの課題だと思いました。(OY)

sample

気持ちをこめて歌う気持ち良さを教えてもらいました。ありがとうございました！ (MM)

ワウの時、口の中にいつもと違う空間があった。両頬の一番高い所の裏側辺りの口の中がぼかっと開いていて、ここがフワフワ浮かんで、なんだかどうにも止まらず楽しくなった。とってもアホ面な感じな気がしたが止められなかった。頭がぼうっとしてきましたか？と聞かれた時、ぼうっとしててすぐに答えられなかった。とても自由な気分でご機嫌で帰宅後、すぐ鏡を覗いたらまだ笑顔だった。後で録音で聞いた、レッスン終了時に言った「ありがとうございました」の自分の声が、今までに聞いた事のない軽やかさで、とても嬉しかった。(OK)

口の形、舌の位置を意識することで深い声が出せる事が分かった。息を吸う感覚で声を出す事が伸びのある声につながる事が分かった。肋骨をはがすことで広がりがあり、無理のない声が出せる事が分かった。(HO)

体の中を脱力し体は真っすぐでリラックスして発声すると良く響いた。歌う時に感情を込め表情を歌詞の世界に合わせると表現力があると感じた。(MS)

自分では最近良く声が出るようになり、またオリジナルの声(良い声?)と思える声になってきたと感じる事が増え、普段の練習もとてもやりがいを持って取り組んでいます。そろそろ実際の歌の細かいニュアンスとか表現を足していく練習にもチャレンジしているところなんです。(KS)

今日はコンコーネの出来がよく、自分でびっくりです。今までのレッスンの効果と思います。(KR)

良い発声とそうじゃない発声の声色の違いを録音で認識できたが、聞きなれず違和感がある。意識していつでもそういう発声にコントロールできるようにしたい。(BB)

呼吸する上で、これまで意識していなかった部分の使い方や、地声で出せる音域を広げていけるよう発声練習をする等を学べました。(TA)

記念大会の構成番組でナレーションを担当しました。出演者は吟士権(日本一のタイトル)を持つ若手ばかりで、私自身の吟がどれ程未熟なものかがよくわかりました。表面は涼しそうに吟じていても、声のコントロール(絞る?でしようか)の為に舞台の翌日には背中が痛くなる…そう、裏声を使わない、かなりパワーの要る詩吟では私は体と息が上手く使えずバラバラ、目標までにはかなり遠い道のりです。声を修練することは人生そのもののように感じて他の事には全く興味を持たずまたは他の事でも声の事に繋げて考えてしまうこのガチガチさが声そのものや表現に出ているような気がします。是非一度先生に今の私の声を聴いて頂きたいと思っています。(GN)

「これからに期す」

若いトレーナーをみていると、本人の変化とともに発声や教え方も変わり、こちらもいろんな勉強になります。そんな過渡期に、他の人の指導を任せるのはどうかと思うこともあります。しかし、タイミングや運のようできて、人と出会って変わっていくのは、その人自身の才能であり実力だと思うのです。

日本の声楽の先生は、みな自分だけは正しく教わり、正しく発声している、自分だけが正しく教えられるという人が多いのですが、そういう壁を、これからの若い人がやぶり、世界に名を冠する人がでていかないと、これから先がないと思います。私もですが、二十年まえにそのようなことをいっていた人の多くは四十年まえにそういっていた人をまだまだ超せていないようです。技術だけでは限界があります。私は門外漢なので批判されても批判することはありませんが、役者やポピュラーの世界には正解はなく、どのように、その人を世にだしたかの結果がすべてです。

貴兄の声については心配していましたが、中高音の負担が離れ、よくなりましたね。話し声がそのうち同じようになれば、レッスンの負担は減るはずですが、今はやはり、ステージやその環境に専念すべきだと思います。ともかく、慢心せず孤独に耐え、大業をなされることを祈念いたします。

あと十年もたてば、貴兄が否定的にみている先達たちの、こともわかっていくと思います。二十年、三十年とみないとわからないこともあります。感謝と御礼を込めて。

福島英

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)

表情筋を引き上げるといっても、無理に笑顔を作るんじゃないで、心の中に笑顔を持つ。その方が自然。太ももの付け根は持ち上げない、むしろ下へリラックスさせる。声が揺れるのは息が流れていない証拠。中へこもらせないで、外へ流して。e 母音を暗くしない。高い音は身体を上げない、下へ引っ張る力を使って上下に。音が飛ぶところ、音程を目立たせると、しゃべっているところから離れてしまう。

普段しゃべる時は表情があるのに、歌う時になると表情がなくなってしまうのは以前からの課題、今日の「心の中に笑顔」のお話はきっと私の力になってくれると思います。(KR)

1. ハミング
2. Aのスケール
3. 曲
4. Uのスケール

気づいたこと

- ・喉の奥や口、ペロにまだまだ力が入っている
- ・歌う時に表情が無機質になると歌は伝わらない
- ・声も遠心力を使って遠くへ飛ばす(野球のホームランバッターのように、魚釣りの竿のように)
- ・もっと体の中(唇より中)は脱力し心身共にリラックスする

sample

・良い声を出そうとする欲求よりも、息（声）を遠くへ届ける作業を意識
体の中を脱力し体は真っすぐでリラックスして発声すると良く響いた
歌う時に感情を込め表情を歌詞の世界に合わせると表現力があると感じた(MS)

音程やリズムに気をつけて、軽く歌っているとあって、音程がぶらさがり、リズムもズレていた。しっかり歌おうとすると、今度は頑張り過ぎて、音程に乗っていない。その中間くらいの頑張り度。「ケサラ」は全体を繰り返し、練習すること。
今日やっと「ケサラ」が手拍子二つで取れました。今まで細かく刻まないとリズムが取れなかったものが、手拍子二つで取れたら、全体がつながって、声が止まらずに歌えました。素直に嬉しく思います。(KR)

「アー」ドレミファソファミレドで、今出せる一番良い声で。地声が裏声っぽくなっている。
ハミング、ドレミファソファミレドで、ちょっと強めに。最初のチェンジのところはいつもちょっと裏声っぽい。7つの練習について。眼と眼の間から、は一番大事だったりするが一番難しい。

これが弱いから裏声っぽいのかもかもしれない。
鼻の下から真っ直ぐ前へ、ちょっと強めに。
口から真っ直ぐ前へ、普通の大きさで、お腹を使って。普通の大きさとは、楽な大きさの事。
こっそり抑えめにするのではなく、楽に出せる大きさ、メゾフォルテ。

まだちょっとガリガリ気味、ハッと息吐きした時の様に全くガリガリしない均一な感じが良い。
わざとちょっとだけガリガリさせる出し方もある、声帯が綺麗にブーンと鳴る出し方、声帯の力を丁度良く抜くとそうなる。今、ややこれに近くギリギリ許容範囲のちょっとガリガリ状態。
こればかりやっているとなんか緩みつつ放しになり、声帯をきゅっ一塊にする力が弱くなる。

強くなってちゃんと力を入れられるようになれば、わざと力を抜いて簡単に出せるようになるが、今は力を入れられなくてこうなっている状態。
のどの下から、「アー」ドレミファソファミレドで、普通の大きさで。

「アー」ソで、ロングトーン。
お腹を使ったがフラフラしていた。
「アー」ソで、ロングトーン。お腹を使わずに、強く大きく。
お腹を使った時と喉が違うはず、こちらがこの音を出すのに丁度良い喉。

さっきはお腹で無理矢理出してフラフラしていた。
しかし、もっとお腹をちゃんと使えと、喉が丁度良くなくてもフラフラせずに出してしまう。
お腹がちゃんと使え過ぎると、丁度良い喉が分からないままいってしまうので効率が悪い。
お腹をちゃんと使えと、聞いている側も、喉が丁度良くなっているのかいれないのか分かり難い。
幸い(?)な事に、お腹がちゃんと使えずふらついていたので、丁度良い喉でない事がすぐ分かった。
あまり高音や低音はちゃんとチェンジが出来てないので良くないが、歌で使う範囲ならどの音でも良い。
丁度良い喉を探すには、お腹を使わない、お腹を使うと見つからない。そして大きな声で。

小さいと喉が丁度良くなくても出せてしまうので。
良い声でさらにそれを長く伸ばすには、見つけた丁度良い喉でお腹を使うと良い。
しかし、お腹を使わなくても丁度良い喉なら結構楽に長く出せる。

「アー」高いドで、ロングトーン。お腹を使わずに、強く大きく。いつもより喉が使えている。いつもはもっと裏声っぽい。いつもより子供っぽく感じるかもしれないが、高い地声はそんな感じ。
出し慣れて強くなると、それほど子供っぽくは聞こえなくなる。タートルネックに喉が突き出す感じがするのは、いつもより喉をちゃんと使ってる感じが、喉が覆われているから、苦しいような感じになるのかもしれない。
地声の最初のチェンジの辺り、ソラシドの辺り、いつも裏声っぽかったが、今日はロングトーンでちゃんと出せた。
今までは、ちゃんとチェンジしないまま裏声っぽいところでごまかしていた、整理していくように。
ドの高さで、裏声でもなくガリガリしたりキンキンしたりもしない、まともな声が出て驚いた。
タートルネックが強く喉で押し出される感じがはっきりあった。
お腹をしっかり使ってるつもりだったのに全然使えてなかったが、喉を丁度良い具合にする感覚が少し分かって嬉しい。(OK)

1. 発声 (Aスケール)

チェンジが大雑把になっている(特に普通に出る中域が少し加減だった)というのが普段の練習で自覚できたので、それを2週間ほど気をつけて練習していました。その成果を見ていただきました。

トレーナーからは、

- ・「ゆっくりのテンポで練習していくように。」
 - ・「一音一音すべてをチェンジするのは大変なので、まずは2音飛ばしくらいで今まで以上に細かくチェンジしていくと良い。」
- とのアドバイスでした。

自覚が出たことはすごく良い事だと言っていたので丁寧に練習していきたいと思います。

2. ハミング (やや強く)

高音がよく出る時は低音があまり出ず、低音がよく出る時は高音があまり出ない、という事が多い。
これはその時々調子の調子であり、実力ではないとの事。

3. 裏声

相変わらず裏声はまだ全然できません。

喉に力が入っているからだろうという事ですが力の抜き方がまだ分かりません。

今日はトレーナーに見本を見せていただきました。参考に模索しながらコツがつかめるように頑張ります。

※裏声と「地声に息を混ぜた声は違う。裏声を歌う時は声帯が震えないように。」(KS)

顔の力を抜く。必要以上に頭声に頼らず、声は体から出すようにする。

地声からファルセットに移行するところがうまくいかない。

ファルセットは悪くないが、通らない。

私のような体つきならば体の奥から息を出して頭に響かせるような歌い方より、お腹から声をだすような方が良い。

自分では力強い声を出しているように思っても顔の力を抜くことを指摘されると横隔膜の片が動くようになって吐ける息の量が多くなり声も出しやすくなる。

顔、喉、胸のあたりを柔らかくしておく息をダイレクトに声に送りやすい。次は初めからそれでできるようにしたい。

sample

その声をキープするには本当に体の中を意識して使わなくては
いけないと感じた。
ファルセットへの移行下手だから、もっとファルセットを地声に近
づけたい。(AS)

口でプレスをしてのどを開くこと、自分の芯から声を出す感覚、肺
に息を入れて横隔膜辺りをえぐり上げるように息を出すことを学
んだ。

課題は、以下の3点。

- ・鼻ではなく口でプレスをする事を癖つけること。
- ・横隔膜あたりの筋肉を動かせるようになること(特にスタッカー
トでの発声時)
- ・頭蓋骨の中心もしくは首の後ろ側に意識を持って、体の芯から声
を出す感覚を定着させること。

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クカートでの発声
- ・「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「ドレミファソラシド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(レガート)
- ・「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

上記のメニューを舌を口の一番高いところにつけ、鼻をつまんで行
った。(H0)

鼻にかかっている

高い音はさらにかかると

鼻をつまんで、たっぷり口から息をすって発声

喉落として鼻より下に

響きにたよらない

もっと下から身体の芯からでてくる声になるように

鼻をつまんで思い切り息をはく練習をする(II)

「オオオオオオオオオ」ドレミファソファミレドー、で。

「オオオオオオオオオ」ドレミファソファミレドー、スタック
カートで。

上の方に行かないように。

口をちゃんとオにして。

「オオオオオオオオオオオオオオオオオオオ」ドレミファソラシド
レドシラソファミレドー、で。

口からたっぷり息吸って。

鳩尾の辺りをしっかり持ち上げて。

しっかりオで。

「オオオオオオオ」ドミソドソミドー、スタックカートで。

お腹も使って。

肩、力抜いて。

「オオオオオオオ」ドミソドソミドー、レガートで。

お腹しっかり使って、腰でお腹を支えようと思って。

鼻をつまんで。口から思い切り息吸って。その方が綺麗な声。

コンコーネ2番

もっと口から息吸えると良い、いっぱい吸った時の一番奥のポジ
ションで音を出す。

地声からファルセットに変わるころでしっかり舌を天井にくっ
つけておいて、

より奥に付けようと思って。

Già il sole dal Gange

舌付けると下アゴが出る、下アゴ引いて。

お腹から持ち上げて息を送って。

α raggio dorato の2回目の最高音 raggio のところで喉がピョ
コッと上がってしまう、
腰をぐっと落として、逆に口を閉じようと思って、舌を付けたまま。
今は発音が不鮮明かもしれないが、慣れてくるとしゃべれるように
なるので今のポジション続けて。
声が出ないように、生っぽくならないように。(OK)

息の配分、準備をする

のばす歌詞 次の音の直前に最後の音を 息が続くように
のばしている間 母音をさらに出すようなつもりで音を保つ
クレッシェンド 息が勢いも量もふえる感じ(II)

最初は体調が悪くてフラフラだったので、息を吐くレッスンさえ倒
れそうでした。そんな状態だったのに、終わったら声がかすれなが
らも出て、一ヶ月ぶりくらいに声を出して、本当に出すのが怖かっ
たのですが、しかもものに全く負担がかかっているのがわかり、
先生のご指導に感謝です。

元気なときに元気な声が出るのは当たり前ですが、声を出して逆に
元気になることもあるのだなあと思いました。

驚くことに、ずっと寝てたのが、この日を境に体調が回復し、声と
体がつながっているんだと実感です。

先生のレッスンで、いい匂いを吸い込むようにという言葉など
イメージを言葉で伝えてもらう場面が多かったのですが、私には非
常にわかりやすかったです。

どんなときも、いい顔で、いい香りを吸い込むように息をし、自分
からいいものが出てるように声をだしたいと思いました。

今まで司会やラジオの仕事のとき、キラキラしたものがお客さんに
伝わるといいなと思ってやってきたのですが、日常は全く心がけて
いなかったなと思いました。特にレッスンだと受身なカオをしていま
した。

今回のレッスンを録音してみて、福島先生の本に繰り返し出てくる、
自分の日常の声を愛していない方が多いというフレーズがよくわか
りました。ボイスサンプルや仕事や、自宅練習のときなどいつも自
分の声を録音していて、取り立てて嫌いではなかったのですが、今
回レッスンで先生と『会話』している自分の声を聞いて、こんなに

も暗く弱弱しく鼻声だったのかと、恥ずかしくなりました。

普段日常のときも仕事のとき同様、明るくはっきりと声を出してい
かなければと思い、初レッスンは、道のりが10000歩としたりまだ
たった一歩で、今から勉強して・・・と途方にもくれますが、それ
でも歩きはじめたと、たくさんの発見のある大きな一歩でした。

(MT)

「ファツ」×4の時に口に空気が入ってしまっ、

ほお袋のようになってしまっていた。

「サツ」の時と出し方の感じは同じ！

「F u t」の時に唇を軽く噛んで出すのを忘れない。

「S a エアオア」の時、最初は慣れなくて声が出ていなくて、

途中より良くなった。

高音になるとS aの子音が少なくなる！注意。

前もって準備が必要。

「Ma オア」の時、

ただ発音するだけじゃなく、腹で支えてしっかりと声を出す！

「Ma」の時に口を巻き込んでしまっていた。

前に出すイメージ。(ND)

sample

今回は、テンポのゆったりした曲を使っただけのレッスンをした。フレーズの後半になると体の支えがなくなったり、子音を前に出すことが出来ずにしっかり歌えていないことに気付いた。そうしたフレーズで歌うには、後半だけを意識したのではすでに遅いため、はじめから不必要な力を入れずに歌えるようにしていく必要がある。また、発音をするときに、のどの奥でするのではなく前でするように意識することと正しい母音でない声があいまいになることがわかった。自分はこうしたいという思いはあるがそれを表現できる技術が足りないため、繰り返し練習していくことが必要だということが解った。(00)

からだの踏ん張り、というのが感覚として少しわかった感じがした。今までお腹の支えとかを意識していたけれども、単に声を出すとき、スタカートするとき、凹ませないという形だけを意識していたけれど、踏ん張り感みたいなものが少し感じられたところがあり、声も少し楽に出せるようになった。

声もしっかりでているという感じ。

今回は、片足を上げるということでそれを感じることができたが、それを両足をつけた状態で、再現させることが課題である。

ちなみに、最後に片足で膝を曲げながら発音をしたけれども、動作をすることに一杯で、自分の声とか体の感じに少し意識が向いていなかった気がする。

何をやるにしても、自分が何を感ず、それをやることでどんなことが違っているのか、ということを感じ取る集中力を持つことが大事だと思った。

スタカートはなかなか難しい。「粒を立たせる」そのためにはお腹の踏ん張りが大事。

口を立ててに開くというのは、少しずつ定着してきた気がする。

片足を上げるということで、踏ん張りというものを、より感じられ、帰ってから踏ん張った感じで発音してみたけれども、ずいぶん高音が楽にできるようになった感がある。

ただし、いきなりその状態で歌えるということではなく、色々探りながらそういう状態に持っていけるというのが現状。(1H)

- ・3度ア
- ・3度 S-Sa
- ・5度ソファミレド、S-Sa オアオア
- ・5度ソファミレド、S-Sa エアオア
- ・今の声のチェック

Sa

のどの疲れがなく高い音が出せた。強く S を発音すると腹圧を感じ、おなかをかなり使っているように感じた。

3度ア

MD を聞いて 1 音目がバチッと入っていない。やや低いように感じる。響きが低いような気もするし、音程的に b しているようにも聞こえる。発音中はそのように感じなかった。

3度の音はバチッと、2度の音は外れているように思わないので、1音目の準備が(高さ、口の中)足りていないのかもしれない。スケールの高低にかかわらずこの傾向がある。

少し高め音程から、最高音の少し手前までは、1音目の b する幅が小さいように思う。

3度 Sa、5度 Sa では、3度アよりもスパッと入れている。これが1音目の準備なのかと思う。

3度ア

背が反っている。下アゴを引く意識が強い。

同じアの音なのに、何種類もの出し方で出している。ほっている？ Sa

最初が開ききっていない(口の中)。

体の支え、下の意識だけでなく上にも。

強く Sa がいえた時は余分な動作が少ない。

5 度 Sa

ほったたにつけた手の平に集中。Sa で開いた口を変えない(閉じない)でオ。

半分くらいの割合で、オで口が閉じている。半分くらいになっている。閉じなくてもアと聞こえる。

強く S を言った時は、腹圧がかかり、発音の準備、口の準備ができていない。そのまま言い切る。

ほったたに手の平をつけ、口が開いても、オになってそんなに変わらずに発音できている。(HY)

Ma オアオアオアオアオアのフレーズを、音階を上下する

際の休符で一切の余分な動きを省きながら。

フレーズそのものに付点のリズムが付いたり、テンポアップしたりと幾つかのバリエーションをもって。

Ma ではなく、Fa になった時に致命的に息が伸びなくなります。

これは歌だけではなく、語学学校でも指摘されてきた点で、どうにも F 音や V 音が苦手です。口の形がそうなのでしょう。克服するというよりは、目立たなくしていく方向での努力だと思っています。余分な動き、力みを取っていく意識は、以前に比べればかなり自然なものになりつつあります。先生がよくおっしゃるいい意味での軽さに近づければ、レポート リーも広がると思っています。

何をやっても、自分には、じと一つとナメクジのような湿気系の伸ばしがありますので、それを小鳥のさえずりのような軽快さに変えていくことができればと思うのですが、しかしそういう人生だからこうなるわけで、恋でもしないと不可能かもしれません。(SK)

1. 3度スケール、ノ

2. 2度(ドレドレドレドレド)アエアエ

エで舌を出す。あくびの口を作り、鼻の横を持ち上げてから発音

3. 3度(ドレミレドレミレド)マメミメ

あくびの開いた口の中をできるだけ保ち、舌を出したまま行う

4. 3度ミイア(ミイア)

イで少し開き、アで最大にする

2度アエアエ、3度マメミメ

口、舌の動き、鼻の横を持ち上げる。ポジション、フォームを作っていく練習。軟口蓋を持ち上げるとか、口の中を縦に、広くというのは、こういったことを意識して使って覚えていくということ。楽に出せる音域でもかなり不自由だった。

レッスンの中で対応していくので精一杯だった。

今月のメニューを繰り返し行っていって、感覚を深めていきたい。

(HY)

1. 体操

2. 発音練習

・ドレドをマモマで半音ずつあげて歌う。

[注意点]

・力まずに体の下から発音する。

・視線をまっすぐにする。

・あごをひく。

・ソファミレドをマママママで半音ずつあげて歌う。

[注意点]

・音が下る時に押さない。

・息をはいていく。

・レガートに。

・高めの音は高めを用意する。

・ドミソドをミミミマ半音ずつあげて歌う。

sample

【注意点】

- ・ミをしめないで。
- ・早めに息をおくる。

3. When you wish upon a star (「マ」「ラ」「ル」)

【注意点】

- ・日本語のウは平べったくなりがち。平べったくなると響かないし、音がつまる。
- ・ウだけど、オに近い感じで、口の中を縦にひろげる。
- ・奥をあげる。ハミングで響かせるところを響かせる。
- ・口の中を縦にあげる感じで楽に発声できる。
- ・今日はいつもより半音高く、ファ#まで出せた。(MR)

頭から抜ける感覚はなんとなく分かったが、そこに自分でもっていきることが難しい。

また、ついつい口で歌おうとしてしまうのでそこも気をつけたい。お腹で支えて、上で歌い、しかもそれらがひとつになるようにしていきたい。(NG)

- ・首で音を止めしまっている。首の後ろが引っ張られる感じとお腹で支えて息をしっかりと吐くこと。
- ・低音は開くだけ。固めない。高い音は息をさらに吐くこと。高音も何もしないで広げるだけ。
- ・音が降下するところでもたつく。
- ・準備したら全て任せてしまう。
- ・言葉を前でさばくとチグハグになるので、全て同じラインに載せて歌う。
- ・あくびと息を下に！絶対に甘えないこと。元に戻そうとしない！前の歌い方の癖がなかなかとれず、前回より状態がよくない。しっかり感覚として理想の発声に近づけるようにしたいです。(TN)

腹式呼吸と発声

「ア〜」「イ〜」「イ〜ア〜」

- ・顎は下げ、口角上げ、口の奥を大きく(あくびのような大きな口)開けて、発声する
- ・口から下向き、下腹部(丹田)を通り、さらに下まで広がるのびているパイプをイメージして、そこを通す感じで発声する

曲練習

テキスト p54 (前半)

- ・上記の呼吸と発声を意識して、深みのある大人っぽい声をイメージして歌う
- ・今日のレッスンをふまえて、テキスト p54 の曲(後半)につなげていく (FJ)

1. 表情筋をVの字に引っ張り上げて、それを後ろで結ぶようなイメージで。それぐらい引っ張る。
2. 後ろ向きに歩いて発声すると声が頭上に抜ける感覚を得やすい。クジラの潮吹きのようなイメージ。そのイメージは未だ体感できていない。
3. 身体を真ん中から開いて外に向かって開放するイメージをもつ良い発声とそうじゃない発声の声色の違いを録音で認識できたが、聞きなれず違和感がある。意識していつでもそういう発声にコントロールできるようにしたい。(BB)

呼吸

- ・息を出すと、ますます下腹部に空気が入っていくように、腹式呼吸する

発声

- ・声を合わせる感じで、緊張せずに、発声する
- ・ア〜a〜
- ・アアア aaa
- ・ナナナ nanana
- ・ンガンガン ganganga
- ・ニャニニニュニニ nyanyinyunyo

50音交錯表

・身体の各部分(頭部・首・肩・腕) リラックスさせての発声で、『ア行』

《次回の課題》

- ・『50音交錯表』の子音を加えての発声
- ・身体&心ともに、緊張しないで、リラックス・リラックスし、自然体の呼吸&発声を！(FJ)

呼吸と発声

まだ浅いので、深くする
胸に力が入っているのを、抜く
腹筋、背筋をしながら発声し、
ポイントをつかむ
発声の際、お腹をひっこめることを意識していたが、下っ腹は逆に広げるように意識すると、
声に響きが出ることを学んだ。(OG)

1. 鼻、頬骨、おでこ、頭の後ろで共鳴させて、発声。
2. 口、喉等の上半身は力を抜いて柔らかくする。
3. お腹から息を吐く際もお腹は凹ませずに、膨らんだ状態で吐く。
4. 3で吐く息に声を乗せ、1で共鳴させる。
頬の筋肉を上げた状態(笑顔の状態)で少し、高めに発声することで遠くまで届く声が出せたと思います。
その際、上半身の力を抜くことと、共鳴させることを意識していきたいと思います。
また、吐く息に声を乗せて、声を共鳴するまでの一連の動作をマスターできるように日常生活から意識していきたいと思います。(KM)

ストレッチ。声を飛ばす練習。

「イエス、ノー」「ハーイ、ヒー、フー、ヘーイ、ホー」
リップロール。50音あいうえおいうえおあ。

「ツ」「ジ」「チ」の口の時の舌の場所。下の歯の裏。

子音の先に「チ」の音が来る。

子音と音が分かれなようにする。

スー…ッと空気が出た先に音が出る。

チー…チッ！にならないようにする！

鼻濁音、今まで使ってきた癖を直すのは大変かもしれないけれど近づいている。

今のまま練習！

ガ行、鼻濁音。鼻から息を抜く。

鼻をつまんで出すと出せる。

後はンガ、ンギ、ング、ンゲ、ンゴをそれぞれ繰り返し出すと、何処が付いていて何処が動いていて動いてないのか、感覚をつかみながら出し方がわかるかも！(ND)

滑舌に関してはラ行だけだ。

言葉を飲まないように注意していきたい。

sample

あと、滑舌を意識しない読み方をつまり、自然に読めるよう心掛けたい。(MK)

「スーッ」と4つで吐く、4つで吸う、4つストップ。肋骨が広がるのを感じながら。
唇を合わせ「ブルルルルルルルー」と震わせる。
巻き舌。
ハミング。高音で大きくならないように。
軟口蓋のストレッチ。
唇を合わせ「ブルルルルルルルー」ソファミレドで。ドミソドソミドで。
舌を下唇の上にペロツと出し「ハッハッハッハッハッ」ソファミレドで。
小さく。小さくしようとする息が出なくなる、息は吐いて。

舌先を軽く歯ではさみ「カッカカッカカッ」ソファミレドで。息を吐こうとして息漏れしてる。小さく、息は吐いて、でも漏らさず、芯のある声で。
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。子音出して。ケにならないよう。
自然な舌位置で「カッカカッカカッキッキッキキ」ドシラソファミレドで。
息が漏れないように。アゴ楽に。
歌い終わった後、息吸った時に軟口蓋上げて眼の後ろ鼻の中全部開いて、準備万端で次の音。
「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。
軽く小さく。息漏れないで、お腹しっかり。
「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドミソドソミドで。
「ゴッゴッゴッゴッゴッゴッ」ドドドソミドで。
ちゃんと準備して。
「バツバツバツバツバツ」ドドソミドで。スタッカート、軽く。
「バーバーバーバー」ドドソミドで。レガートで。
お腹しっかり。2音目大きくしない。お腹固めない、柔軟に。口の中縦に広く。
「ヤーヤーヤーヤー」ソファミレドで。
準備して、最初の音しっかりびつたり。
音の上に行く。息流したまま。
「ヤヤヤヤヤヤヤヤヤヤ」ドシラソファミレドドドドで。
ヤツは軽く。ちゃんと吸えてない、準備出来てない。
「ネィネィネィネィネィ」ドミソミドで。
抜けないで。霞がかかってる。
閉じてるところ、蓋閉めないで、開けて。広がって行って。
「アーアー」、弱く裏声「アー」からオクターブ下げて地声「アー」。
軟口蓋上げて。入るところ探して。鼻に入れない、自然に。
前にいきそうになったら奥開けるとか入ると探す。
音程が下がってる、副鼻腔にいていないから。
奥開いて、下ではなく上だけ。
鼻の中に菜箸入ってると思ってそれを後ろまで通して脳みそ持ち上げる。
右手拳で背中右を叩きながら。
息が流れてなかったり、奥開けようとして掘ったり、上アゴでなくて下を開けたり、
どこかに力が入ってしまっている。もっと楽で大丈夫。(OK)

口の中にこもらずにお腹を使い、声帯を合わせて喋る。ハミングは奥の方に行かず眉間のところで小さく言う。喉でなくお腹で支える。ハミングから口を開いたら、お腹で支えてぶれないようにする。軟口蓋を開ける。地声から裏声に移る時、出来るだけ前の方に持って

くる。歌のリズム感がないので、はっきり伝えようとしながら歌う事などが課題。体で歌う。(NI)

ハイ、ヘーイと遠くに飛ばす。
イーヒッヒッヒッの時は口角に当たる感じ？
50音交錯表は言う時に急ぎすぎない。
う行。の時に巻き込んでしまっている。ゆっくり。
ろらりるれ！
サ行。そさしすせ！
タ行。ちつととた！
滑舌を改善。
鼻濁音。舌の後ろを下ろすだけ。
鼻に抜ける声。
げごがぎぐ！ごがぎぐげ！
P61の7音は良かったようです。
P65の〈3〉は発音の仕方が違ったり、意味がわからない言葉や読めない言葉をしっかりと予習してこなかったため、すらすらと読むこともできませんでした。
苦手な鼻濁音やサ行、タ行、ウ行などには印をつけたり、鼻濁音は特に録音したりして練習し、ちゃんと鼻濁音になっているか確認する！(ND)

帯をおへその上にくるように締めて頂く
椅子は尖っている方が後ろ
1. 息はき(3・1・15-20)
お腹で息を吸うという、前ばかりになってしまいがちだが、後ろ、腰のほうに、しっぽのほうに入って、帯を広げるように。息を腰まで通す。
腰はしっかり据えて、体は柳のように
視線はあまり動かさない
表情は柔らかく。息を吐く時も帯を膨らませるように
2. 「はい」で三味線を鳴らす。
地面にしみ込むようなイメージで声を出してみる。
3. 飴売り
4. 石橋
正しい声の出し方をしようとするあまり、言葉になっていない。
意味を考えながらやって行く方が良い。正しい声の出し方をしても通じないこともある、相手に意味が伝わるのが大切。
私はここにおりますのは、もともと、大江の貞本という名前でありましたが出家して、じゃくしょうほうしというおぼうさんになっております
私は中国へ行きたいという望みがあって、日本海を超えて、やっと石橋のたもとまでやってまいりました。
その向こうには、文殊菩薩という知恵の仏様がいらっしゃる、と言われている地、清涼山の手前までできています。
ここで一休みして、これからはしをわたろうとおもいます。
大江貞本、実在の人物。結局は橋は渡らない。牡丹の花とたわむれる弟子お姿が見え、橋を渡るにはもっと修行しなければと。
こおれは、ではなく、これは。じゃあくしょうではない、じゃくしょう。
コピーしてみる。どこが違うのか自分で気づくことが大切。
「これは大江の」「こ」の入り方、発音、響かせ方が、現代風と古典とは違うので、2つできるようにして場面によって使い分けられれば良い。
正しい発音のことばかり気にして、意味とか伝わるなどが頭の中から抜けてしまっていました。ありがとうございます。
現代風と古典の発音の違いを聴かせて頂いて良く分かりました。使い分けができるようになるのを目指したいと思います。(OY)

sample

ハミングのときにのどを使って無理やり声を出しているということが判明した。普段もあまり鼻を使っていないということがわかった。自由自在に使えるためには時間がかかると思うが常に意識していきたいと思う。

また体の後ろへの意識を常に持ち続けたいと思う。(MZ)

「アエアエアエア」ドレミファソファミレドーで。

日本人は身体の使い方が苦手。動物的でない。身体も小さく薄っぺらい。

声を出すには動物的にちゃんと身体を使わなければならない。

普段感じる違和感は、この辺りが原因の事が多い。

口の開け方。

元々開いてないところから始まるのではなく、もう開いているところから始まる。

何も無いところからバカッと開けるのは大変、ある程度ふわあつと開いている状態から開く。

普段から既にふわりと開いている状態でそこからふわあつと開けると苦がない。

閉じているところから始まるか、開いているところから始まるかは大きな違い。

開け方の感覚。

口を開ける時に使う筋肉と閉じる時に使う筋肉は、顔半分から上の両側面にある、下顎は吊られているだけ。

下顎を降ろそうと頑張ってもそこに筋肉はない、意識すべきは側頭部の辺り。

口が開いている感覚を持って、という時、この辺を使う、すぐ使えなくても意識はして、少なくとも下顎を降ろそうとはいけない。頭の両方の斜め上、ミッキーマウスの耳辺りがまかーっと開いちゃう感覚。

自分で開けようとして開ける感覚ではなく、なんとなく開いちゃう感じ。

「ワウワウワウワウワウワウワウワウワウワウワウ」ソファミレドレミファソファミレドーで。

両手をミッキーの耳辺りに浮かせ、もによもによ閉じたり開いたりする、その手を使って口を閉じたり開いたりさせる感じ。最後のワウーできゅーと閉める。

あまり大きな声だと喉に気がいってしまうので、小さめの優しい声で。

上見て考えると意識が下についてしまう、視線は真っ直ぐよりほんの少し下め。

口の辺りがあまり意識されなくなる、とても軽く感じるはず。

この感覚、これで、普段しゃべっている時も、そうでない時も、物を考えている時も、この辺でしゃべってる感覚で思うように。常に。ポスターのエディット・ピアフも口周りがリラックスしてふわあつと柔らかい感じ。

側頭部辺りを使っていつも口を開けておくとこんな顔になる。

そうでないと、硬く薄く固まった顎になってしまう。

「フーフフフーフーフーフー」ソーソソソーミードーで。両手を側頭部に浮かせて開閉しながら。

ワウの時に感じた、鼻の中をふわあつと息が流れている感覚、これを増やす。

息が鼻の中を流れる、出て行くというよりは吸い込んでる感覚で、息を流して。

声を大きく響かせようと声を鳴らす事ばかり考えがちだが、ただ声を鳴らしてもだめ、

流して響かす、伝えるものがないと、最初のアエの時のように硬く止まってしまう。

頭がぼうっとしてくる、それが大切。

身体の中動かして息を流すと気持ちがよくてぼうっとするはず。

「アエアエアエア」ドレミファソファミレドーで。両手を側頭部に浮かせて開閉しながら。

最初のアから息を流して。最後のアーできゅーと閉じて。

高音になるほど頭がふわーと大きくなっていく感覚で。

笑顔になる。身体に矛盾なく素直に身体が動いている状態。

普段のレッスンとはまた別に、この身体にやってもらう感覚を身に付ける。(OK)

喋るにしても歌うにしても口を使う。口の開け方が大切。

1. 口のあきかたについて

喋る時だけでなくいつも口があいている意識でいる。

2. マ～メ～モ～モ～～ (ソソソソミド)

部屋などの「空間を感じる」。外側から体を使う。部屋が全部自分の口の中だと思ってみる。

部屋の広さ・空間を感じ、部屋の四つ角などに意識をずらしながら言う。そこに届ける感じで無く、感じる。

そんなに大きな声入らない。

何も無いところから何か作る、小さな所から広げるのは大変なこと。

3. 下あごについて

下あごは単なる枠。この枠をしっかり取る。

上あごは切れ目が無い。一頭蓋骨全部を上あごと思う。

もし下あごが取れてどこかに行っちゃたら、喉はどこまでであると思うか？…鼻ぐらゝまでありそうな気がする。

喉は下あご周辺・首のあたりだけと思わない。下あごにとらわれない。

4. 下あごと首がくっついてちゃっているのが良くないので、はがす。奥歯を噛んで、首と剥がす。(片方ずつ)

「カカカ・・・」

喋る時もはがしておいて喋る。首の後ろを感じる。

空間を感じて、外から体を使えるようにする意識、というのが勉強になりました。

この意識に関しても、きっと今後色々な現場で仕事をするうちに、そうか、これかと、はっとする時が来るのではないかと何となく思っています。それを楽しみにまた頑張ります。(OY)

1. 下あご

下あごは自然に動かす。

首と下あごはしっかり分ける。下あごは、首の筒の単なる枠。

首は下あごまでではなく、その上までも首。首はすごく長い。それを使っていない。

〔トレーニング方法〕

奥歯を噛み、前歯をみせて、首を傾けて、カカカカと発声(小さく、優しく)あごのラインを出す感じ。あご(後方)と首の間に指をえぐるような感覚。あごを動かす。

下あごの横幅を感じられるようになる。

奥歯を噛むことであごを楽に使える。

かなり後ろを使う感覚を持つ。耳のあたり。体の前の方を使い勝ちであるが、そうすると、体の前と後しかなくなり、平板になる。前、横、後を使うことで立体になる。

下あごの横幅を感じることで、舌がフワーと暖かい布団のようにゆったりする。

舌の力が抜ける。これも大事。

2. 舌

〔トレーニング方法〕

舌をできるだけ前に出し、横(耳のあたり)を感じながら、メンメンメンと発声する。

sample

舌が普段よりふくらんでいる感じになる。

3. 口の開け方

ただ口先を大きくあけるのは違和感がある。口の周りに力もはいつている。

それとは違って、頭をパカーンと開けることで結果として口の中があく。

頭が全部口になる。さらには、部屋であれば、空間の隅まで口になる。

空気感を感じ、楽に自由にあげられる。

そもそも口は開けたり閉めたりするのではなく（生と死）、常に開けているもの。

体に自然に感じることを追求していく。体が教えてくれる。

今日はいろいろなことを教えていただいた。いろんなことを体得するためのよすがになる教えであると思う。ありがとうございます。

(MR)

息を吸うイメージで声を出す事、息を吸う事と口を開ける事と音が出る事を別々の感覚でとらえる事を学んだ。

課題は、以下の4点。

- ・吸うイメージで声が出る感覚の定着
 - ・舌を常に上げた状態を保つこと。
 - ・息を吸う事と口を開ける事と音が出る事を別々の感覚でとらえる事
 - ・鼻をつまんでも声が変わらないように発声する事
 - ・「アエアエアアアアア」で「ドレミファソファミレド」で軽く発声
 - ・「ふう〜」を使って吸うイメージの練習
 - ・「ふわあ〜」を使って、「ドレミ」の発声(吸うイメージ)
 - ・「アエアエアアアアア」で「ドレミファソファミレド」で軽く発声(それまでの練習での感覚を踏まえて)→この際、鼻をつまんでも声が変わらないようにした。
- 息を吸う感覚で声を出す事が伸びのある声につながる事が分かった。(H0)

最初は声をしっかりと出そうとしていました。

口を横に広げて声を出していたようです。

今の自分が普段の声と歌の時に使う声の違いを学びました。

普段の声も歌う時の声と融合して出せるように出来るといい？

声を出す時に使っている筋肉は、開いた時と閉じた時の二箇所。

なので表情筋を上げて歌うよりも、

普段から頭をあけておくこと、口をパカーンと開けておくことと声を出すのが容易になる。

手を頭の両端でもによみながらワウワウワウと声を出した。

手と声を合わせる。強く出すよりは普段の柔らかい感じで声を出す。

最後はワウウ〜と指揮者の最後のように手もしぼる。握る。

頭がふわ〜と大きくなるイメージで。

子音と母音は母音が先に出る。ワウワウ→あの口が先でワウワウ。

その時に必要なのが鼻がふ〜ん〜となっていると、鼻に息を通す感覚。

レッスン時にはいい匂いというイメージでやりました。→フワ〜フワ〜フワフワフワ〜

ラエアエア〜の最後はなくなるのではなく、むしろ大きくなる感じ。(ND)

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、頭の中に声が収まるくらいで、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。

3. 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)

-
1. 舌を出して、ねんねんねんねんねん、ドレミレド。
舌が引込まないように。はっきり発音しなくてよい。
そのいちで、なああああ。まで続ける。
「ねんねんねんねんねん、なああああ。」ドレミレド×2 だんだん音程を上げていく。
なああああ、の声が出ていけば良い。
舌を出してる時の口の状態がお得。
・舌に関して…舌をだらんと死んだ魚のように出す。
もう少し前から舌が出る感覚で、前に声を出す。
・口の開け方に関して…口はあまり開けなくても良い。親指1本分くらいで良い。
 2. ねんねんねんねんねん、なああーああー
お腹を抱えトイレが100mくらい先にあるイメージで、前に出す。
ちよっと泣きそうになる。泣く時、口の筋肉も開く。
吐くように歌う。
かなり高い音程を出したのに苦しくなかった。
 3. 「お—————い」
最初は、最大限に叫ばず、軽く呼ぶ感じ。どんどんお—————
ーいと伸ばして行く。
イメージを変えて声を前に出して行く。
遥か下のほうにいる仲間へ→危ないからやめておきなよの声→割と遠い向こうの頂へ
猫のあくびのような口の開け方も使い、お—————い。
録音を聞いて、お腹でなく喉を使っているように聞こえる。
 4. ドレミーレードで「あああーあーあー」
下の支えを忘れず。
バレエのピケ。下は刺す、上は伸びる。3つ目の「あ」で刺しつつ前へ。
あくびが出る口の形も意識。お腹の支えを忘れず前の方へ。
開けるところを開ける。
息は足の底から吸う。
「スー」吐息を吐く。前へ。これを長く吐くことを続ける。
あああーああ。
3つ目の「あ」で最高音まで行ったら、あとはそのまま置いていけばいい。(OY)

今日の収穫は体を動かしつつだと、のどに全く負担がかからない、ということ『実感』しました。

sample

本にも運動のあとの発声は出しやすいと書かれてますが、具体的に体の動かし方を教えて頂きながら、言葉、声ではなく、体から『音』をだしている気持ちになり、どんどん自由になりました。汗もかきました。汗をかかずにここ何年か声を出してきたのだなと気づきました。先生はもっと大粒の汗をかかれています、一生懸命レッスンしてくださったことに、ありがたく思いました。劇団に入っていたときはあんなに大声がでていたのに、アナウンスになるとなぜ出にくかったのか、よくわかりました。じっと座ったままであの体からの音が出るという、どうすればいいのが研究していこうと思いました。前回のレッスンで、風邪が治り、今回のレッスンで、全面回復して精神的にもエネルギーが戻ってきました。声を出すとやはり、健康回復にもすばらしいと実感です。(MT)

1. オでの発声練習 (ドレミレド)

口を縦に広げることを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少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、普段話するように、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)

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>

「Mission Motherland」HELLOWEEN

神々しさに息をのみます。そんな曲です。(NI)

「タマシイレボリューション」superfly

声に説得力があり、発声が気持ちよく、パワフルなヴォーカリスト。小気味良い旋律です。(NI)

「イタリア歌曲を歌う」市原多朗

そのきれいな歌声に聞惚れている。

こんな声を出せるようになりたいな—という気持ちが強くなり、練習にも熱が入るようになってきた。(TH)

<DVD・CINEMA>

「レミゼラブル」

日本のミュージカルは見たことがあったのだけれど外国人が演じるとそれらしいリアルさだ。キャスティングはオーディションで撮影はその場で歌ったそう。機械を通した音でなく本当の声を聞きたくなるが、ロミオとジュリエットのように恋に高揚して歌うコゼットとマリウスに失恋したエポニーヌが絡んで三重唱になるのが面白かった。やはりスーザンボイルも歌っていたファンティーヌの「夢やぶれて」は良かった。エポニーヌが雨の中で歌う失恋の歌も良い。女優だったらエポニーヌのような悲しい役はヒロインのコゼットよりも遣り甲斐があるのではないだろうか。マリウスがジャンバルジャンに助けられた後、革命に夢をもって殺された友達を思っ歌った歌は特に良かった。とにかく色々な場面で鼻をすすっている人が多い映画だ。宝物のコゼットをマリウスに取られることを危惧するジャンバルジャンと愛の喜びを歌うマリウスとコゼットの三重唱。最後のジャンバルジャンが亡くなる場面では迎えに来たコゼットのお母さんのファンティーヌとマリウス、コゼットと司祭の五重唱。敗北してしまっが学生達の革命の歌はとも元気と勇気が出るものだ。彼らの犠牲があったればこそ今の平和なパリがある。(FZ)

<BOOK>

「高倉健インタビューズ」

スピリッツ、何よりもスピリッツが大事だと。

この本を読んで、読んだ人の数だけ意見や感想があると思う。

流されたり、大人の事情に負けたり、右向け右だったり、自分の大事なものを、大事にしたまま、そこに立てるすごさを痛感しました。(II)

「愛されて、強い女にもなれる『魔法の思考』江口美幸

著者は、かつての極真空手の女性世界チャンピオン。大成するには頭を使いながら努力しないとダメだと、この本から学びました。(NI)

「神々の食べ物」ジャスムヒーン

ライトイーター、不食家、プレサリアンなどと呼ばれる、食事をほとんど取らない人たちがいる。オーストラリア人の彼女は、自ら実践しながら、科学的な検証を行いつつ活動している。

非常に分かりにくいハウツー本で、ほとんどの人が読む気がしないと思うが、僕にとってはここ5年で一番の本だ。(SM)

目録 アーティストの言葉

小見出し(タイトル)は、E1の文責。

○(続)長嶋茂雄氏の指導法

ミスターは21歳の中島をつかまえ、いきなり打撃指導に乗り出した。

「インパクトの瞬間、バチーンとチンチンを右から左の太腿にぶツけるんだ！」

「バチーンとですか？」

「そう、バチーンと」

首をひねる選手が続出するなか、ひとり目を輝かせていたのが中島だった。

「僕にはメッチャわかりやすかった。長嶋さんは音で力の加減を表現するんです。バーンならバーン。バンならバン。ギュッと言わはったら、実際にギュッと体を回せばいいんです。」この角度が

sample

こう”なんて説明されるより全然わかりやすい。長嶋さんから教わったのは正味 40 分くらいやったと思いますが、その後から全然、打球の質が変わった。きれいに飛んでいくようになりました」
中島裕之さん [週刊現代 2013. 02. 02]

○聞く

せっかく日本で成果を出してきたやり方を変えることは遠回りに思えるかもしれませんが、でも、僕はそれこそが新しい環境で結果を出す近道だと思います。

ひとりでは悩むより、素直に人に聞くのが1番です。ドジャースでもヤンキースでも、僕はすぐにコーチや投手に質問しました。

「いろいろなことにトライしたいので、あなたのやり方を教えてください」と聞けば、知識だけでなく、選手やコーチも僕のことを認めて、迎え入れてくれるんです。

黒田博樹さん [BIGtomorrow March2013]

○軸

結局「飾らない力」を得るためには、「自分が何者であるか」ということに尽きると思います。根っこがどこにあるのか、国や民族、故郷や家族、信条や哲学、宗教…何でもよい。その軸がはっきりしていれば、虚と実のはざまでもどんなに揺れ動いても、飾らない自己、飾らない関係を作ることができる。わざわざ相手の前で裸踊りなんかしなくてもいいんです。

佐藤優さん [BIGtomorrow March2013]

○基準

ホメてもらおうとガンバって、神経をすり減らすのは得策とはいえません。大事なのは、自分の意識の持ち方。上司に何を言われても、自分はガンバっていると自信を持てれば、それでいいのです。でも、そうじゃないから厄介。

では、どうしたら上司の評価に一喜一憂し安くなるのか？重要なのは、自分も中に自分自身が信じられる評価基準を持つことです。(中略)

人は疲れてくると自責的になります。その結果、自信を持って自分を評価できなくなり、人の評価に頼るようになるのです。

人目を気にする状態から抜け出すには、自分のパワーを取り戻す必要があります。

西多昌規さん [BIGtomorrow March2013]

○理由

「何をやるのか」だけわかっていて、「なぜそれをやるのか」がわかっていないわけです。「自分って何？」と考えるヒマがあったら、「なぜ、この仕事・作業が必要なのか」を考えたいほうがいいと思います。

村上龍さん [BIGtomorrow March2013]

○本質

よりすごいステージと、より強くうまい選手を間近で見ることによって、新たに自分がこうなりたいという像を思い描き始めることができた。それが急成長につながった。自分ではそんなふうには自己分析しています。

また、自分は完成形やゴールをイメージしません。自分のスタイルを作りながら、その延長上にできた藤田寛之流で勝負してきました。だから絶対に変えてはいけない自分のやり方がよりはっきり見えてきた。メジャーというステージに上がれば、技術も高くなけれ

は、いけない。プレッシャーもかかり、自分には年齢からくる衰えもあって、戦い続けるためにやるべきことはますます増えていきます。

それでも前に進もうと思えるのは、やればやるほどうまくなるという信念があるから。今日よりも明日、明日よりも明後日。積み重ね、繰り返せば、成長していくと信じています。

たとえば、自分はトーナメントを終えた日も練習場に戻って練習をします。「お疲れさま」と一杯やるよりも、反省はできるだけ早いうちにやったほうが良いと思っているから。順位の良し悪しと言う結果に関係なく、自分自身に納得いかない部分があれば、すぐ修正します。バカみたいな練習量をこなすわけではなく、いわば、自分の気持ちを落ち着かせるための儀式です。10 球でもいいし、20 球でもいい。結果、300 球打つことになる時もありますが、抱えた不安は解消しておく。試合は終わっても、ゴルフ人生はその瞬間も続いているわけですから。

そこで確認するのは、技術的なことです。自分たちはプロであり、ゴルフの職人。腕のいい職人になるためには、スイング、バッティングといった個々の技術を磨くことしかありません。

最近、流行りの根拠のないプラス思考で、自分ではできる、君ならできると考えても意味はない。積み上げのない嘘っぽさで上がっていきけるほど、勝負の世界は甘くない。それはきっと皆さんの仕事も同じでしょう。

自分と向き合い、正しく自己分析して、実力を確認した上で、そこから這い上がろうという根性のある人間は絶対に伸びていきます。自分は古いタイプなのかもしれません。でも、励みだけのプラス思考、ああいうのは許せない。「負けたけど、楽しめました」と切り替える？それがプロフェッショナルですか。

プロの仕事は、極めることです。負けたなら、原因を追究して補うのが当然。その道を極めてこそ、プロフェッショナルですから、そういう意味でも、自分は目の前の目標に対して階段を一段、一段、着実に上って作業をしていだけ。(中略)

20 年ずっとゴルフをやってきて、最近は何が自分にとって良くて何が悪いのか、はっきりと選択できるようになってきました。今やるべきことは、いらぬものはどンドン剥ぎとっていき、いるものだけを残していく作業。自分がこうだと思ったら迷わずに前に進むこと。その先に本質が見えてくるはずですから。より高いステータいでプレーし、積み木を組み立てるようにこれが藤田寛之だという形が見いだせればと思っています。

巷には偽物があふれていて、今、こうやって話している方法論、成功論が絶対に正しいわけじゃありません。これでうまくいったと胸を張っても、他の人には当てはまらないこともあるでしょう。

藤田博之さん [BIGtomorrow March2013]

○洞察

オフの期間中、同一リーグの主力打者約 50 人分のビデオを見続けて研究を重ねました。毎日、朝から晩まで、ずっと見直しました。

各打者の得意の球種やコースを確認するという典型的なものではなく、打者の細かい動作(身体の反応やバットの微妙な動きなど)から、狙い球が何かやどのような心理状態か、を洞察することでした。例えば、打者が一球目のインコースの直球を見逃した場合、その理由を突き詰めるのですが、①単に狙いではなかった②際どいコースだったから見逃した③ボール球だと判断した④最初は手をだしかけたけれども、瞬時にボール球だと判断した…。他に可能性は？と何通りも思案します。それをくり返してビデオを見てみると、打者ごとの根拠に基づいたデータがインプットされます。一球一球、一挙手一投足に潜んでいる”意味”を探し当てて『打者の性格』を把握することが、僕にとってのデータ収集でした。(中略)

打者の足のつき方、バットの引き方・出し方などから、どこにどんな球を投げれば、空振りするのか、あるいはどんな打球になり、

どの位置に飛ぶのか。マウンドに立つと、それらすべてが瞬時にわかったんです。

それは事前にインプットしていたデータに、その時点での打者の調子や気配などの情報を加えることで完成されるデータ。これは、一般的には研ぎ澄まされた勘や嗅覚といわれるものなのかもしれません。(中略)

勝負の世界で生きてきた僕にとって、データの裏付けがない勘は単に無謀なものでした。もし、勘を働かせるならば、やはり、有効なデータを活用したうえで『確立の高い勘』であることが大事だと思います。

工藤公康さん [BIGtomorrow March2013]

〇論

論壇が言論活動だけで評価されなくなるとしたら、本当は不幸なこと。今は『キレイ事言ってるだけで、何もやってねえだろ!』って言われちゃう。できたものがいいのかわ、悪いのかという議論が成立しにくいから、論文を書く以外に何をやったとか、現場にいつ着いたかとか、ある意味、わかりやすいことで競うようになってきている。論壇やジャーナリズム、そして政治も成果に対する検証が弱いから、どうしても根性論に傾いていく…。(中略)

今の日本は地縁、血縁、社縁というコミュニティがかつてのようになり機能しなくなっている。縁のない社会に縁をつくる必要があります。養成する活動家とは、爆弾をつくる人じゃなく(笑)、人との縁を結びつける『場』をつくる人。官邸前デモも、単なる居場所も一つの場です。『場』は質よりも量で、数は多いほどいい。経済の目的で、本来、人生の選択肢を増やすことはず。でも、日本ではこの30年間、消費の選択肢は莫大に広がったけど、人生の選択肢は増えてない…。

湯浅誠さん [週刊SPA]

〇存在

勘違いってエネルギーなんです。僕がそうだった。だから妙な使命感を持っていたりするんです。(中略)

でも実はヤンキーにウケなきゃ天下は取れないんですよ、なんだって。(中略)

ヤンキーってミーハーです。でもそれはいい意味で一番ピュアな生き物だという証拠なんです。いいものはいいって素直に言ってくれるし、欲しいと思ったら買ってくれる。(中略)

ただ、諦めない諦めないって言うてますけど、そもそも僕ら、このバンドを結成するために一回いろんなものを諦めてるんですよ。だから諦めることを怖がらず、何を諦めないかを決めよう。僕は世の中に氣志團という存在を必要だと思ってもらうことに対してだけは諦めない、この2013年、決めたいです。

綾小路翔さん [週刊SPA]

福島英レクチャー 2012年9月25日

「身体は声という音色を出すための楽器」

今日、お集まりの方は、講演とかスピーチなどになれた方が多いのではないかと思います。そういう方はいつも話の筋立てとか進め方、ロジカルで整合性があることなど脳の機能に関する部分に気がつかれることが多いと思いますが、案外「声」というものに注意を払われないのではないのでしょうか。一方、私のところにこられる

声楽家、歌手、舞台俳優、アナウンサーなどの職業の方はフィジックな部分、つまり身体をいかにつかってよい声を出すかということに努力を傾けています。よい話手になるためには、この両方が必要です。

声を出すことは楽器が最高にいい音色を出すことと同じです。私たちの体も喉、声帯、舌、横隔膜などをつかって音声を出す楽器と考えたらいいでしょう。

身体という楽器が出す声は、紙とおなじく意味を伝える時のせる媒体です。ヴォイス・トレーニングとはまさにこの媒体である声を最高に良質にして、魅力的なものにするための訓練です。

メラビアン法則では、

- ① ことばの意味・・・7%
- ② 声の調子・・・38%
- ③ 身振り・・・55%

とあります。これをみても、声の調子が38%を占めていることに驚かれるでしょう。

自分が一番知らない自分の声

声は発した時点で相手のものになるのです。相手がしっかり受け止めてはじめて価値を生じます。

声での伝達は相手の態度によります。相手が他のことばかり考えて上の空で聞いていたら、少しも伝わりません。したがって自分の声がどう相手に伝わっているかどうかについてよく把握して話すことが必要です。さらにどうしたら相手にもっと快く伝わるかについて工夫とテクニックが必要です。よく伝わっているときは相手の真剣な顔や嬉しそう顔、態度によってわかります。

声そのものについて

あなたの声は生まれもつての声です。あなたがもっている発声器官だけでなく、発音に関して使わない部分も含め、すべてに関しての声についてです。

発声の仕組みはとりあえず次の4つです。それがうまくいかない場合にどう感じるかについていうと、

- ① 呼吸、息の使い方・・・プレスが聞き苦しい。落ち着かない。
- ② 原音(素の声) 息から声にする・・・固い、かすれる、つばっている。
- ③ 共鳴、母音 声からのひびき・・・伸びがない、響きがよくない。
- ④ 調音(発音) 子音、声からことば・・・発音不明瞭、もごもごしている。

このような状態になると相手に快く聞いてもらえません。なにもアナウンサーのように話さなくてもよいのです。自然な感じで話が流れるようにすればよいのです。

誰でもがよい声をもっている。そしてよい声になれる

声は人それぞれに違っています。それが個性です。高い声の人もいけば低い声の人もいます。もって生まれた声だから違っているのは当たり前です。男性は声変わりによって女性よりも1オクターブ低くなります。男性が女性のように高い声を出そうとしても無理で、そんなことをする必要はありません。自分が一番出しやすい声を出せばよいのです。それがその人にあった声の高さです。

身の回りにいる人で「あの人はよい声だなあ」と思ったら、なぜそう思ったかを考えてください。

よい声の条件はさまざまですが、次のようなことではありませんか。

- ① とても魅力的
- ② 深く落ち着いた感じ
- ③ 聞きやすい
- ④ 聞い

sample

ていて気持ちがいい ⑤元気がいい ⑥明るく元気 ⑦ハキハキしている

⑧聞くのに楽 ⑨遠くまでひびく ⑩かすれたり苦しうだったりしない

大きく出る声、高く出る声もいい声の条件のひとつですが、何よりも伝わるためには、通る声でなくてはなりません。小さくても低くても、聞こえやすい声ということです。

私がテープ起こしする方から聞いた話では、テープ起こしするのにいちばん困る声は「もごもごしてよく聞き取れず、何を言っているのかわからない」「語尾がはっきり聞き取れない」「早口すぎて言葉になっていない」「声が低くてよく聞き取れない」などで、よく聞き取れないことがいちばん困るということでした。ここでもやはり明瞭に聞き分けられるということが一番大切であることがわかります。

声を出すためのからだ（楽器）の構造

つぎに声を出す身体の構造を述べてみます。

① 呼吸（呼気）—エネルギー源 [肺・横隔膜] 息を吐く
人間の体という楽器をオーボエに例えてみますと、声帯は、はそのリードに当たり、声の元を生じさせています。リードを振るわせ、音を生じさせるのが肺から出る息（呼気）です。声帯そのものを直接には動かさないので、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きます。確実に声をコントロールするには腹式呼吸の訓練が必要です。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。

② 発声【原音化】—声立て（声帯振動）[咽頭・喉頭・声帯] 息を声にする
肺から吐き出された呼気は直径2センチくらいの気管を通過して上がってきます。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、唾をのむと上下に動く咽頭で行います。この咽頭にさかさまにしたV字型の象牙色の唇のような声帯があります。声帯は気管の中央まで張り出しており、左右の声帯がくっついて呼気がせき止められます。1秒に何百回～何千回もの開閉で、声の元を生じます。

③ 共鳴【声化】—声の原音をひびく声にする [口腔・鼻腔・咽頭] 母音をひびかす
声を大きくしたり、音色を作り出すのは、楽器の管（空洞）に当たります。身体の共鳴腔は、口腔、鼻腔などです。

④ 調音【言語化】—声をことばにする [口腔・唇・舌] 子音を生じさせる
声を出しているときに、口の中や唇の形や舌の位置が変わると、響きも変わります。また声帯で生じさせた音以外にも息を妨げて、いろんな子音を作り出します。

ヴォイス・トレーニングの本では母音、子音などの出し方について詳しく書いてありますからそれをテキストにして練習してください。

発声は、身体全体で行う運動、ととらえましょう。発声は、スポーツや舞踊といった肉体を使う分野での考え方がうまく当てはまります。そのためにはいつも身体を柔軟にしておくことです。

【共鳴するということ】

声にとっての楽器は自分の身体全体です。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を出します。ピアノはピアノ線をハ

ンマーで打ち、その振動がピアノ線から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になります。

声は、その原音をつくるところが声帯です。エネルギー源が息で、共鳴するところが身体です。特に、のどから口、鼻の間（口腔、咽腔といった声道）、胸、顔面、頭部に共鳴してきます。もっとも大きいのは胸の共鳴ですから、そこを十分に生かすようにすべきです。

【滑舌】

滑舌とは、音の切り方、次の音との続け方、歯切れ、のことを言います。聞いていて歯切れがよいというのは、滑舌がよいということです。舌がなめらかなにもつれないで、ことばがすらすらと出てくる状態のことです。

この練習は早口言葉を用います。別表に早口言葉の例をならべてありますから、最初から急いでやらずにすこずつスピードを上げていき、そのどれもがはっきり言えるようになるまで練習しましょう。

【音量のコントロール】

どんなによいことを言っても、聞こえなければ伝わりません。どこでも相手に聞こえるだけの音量が必要です。自分の声がどこまで届いているかを意識して音量をコントロールしましょう。大教室で講義するような方は、無理して大きな声を出すと疲れますから、マイクをつかった方がいいでしょう。あるいは講師が歩き回って話す方法もあります。

【声質】

話し声での大切な要素は、声の調子、高さ、柔らかさ、その心地よさなどです。

声質はとくに大切です。話の動きの部分、リズム、メリハリ、ノリの前に、まずこの声質によって、私たちは相手の話をうけいれる感情になるかどうかを決めるからです。

【いつも心がけること】

これから心がけることはたくさん声を聞くことです。多くの人がいろんな声を使っています。その中でいい声と思われるものを参考にしましょう。アナウンサー、役者、声優、タレントなどプロとして仕事をしている人の声を聞いて少しずつ理解していくと良いでしょう。芝居や映画では一人の声だけを聞いてください。その役者が場面ごとに声の使い方をどう違えているかを学ぶようにします。

以上、声というものは身体である楽器によって出すものですから、身体の調子がよいときには声もよく出ます。今日の講義はうまくいったなと思うときはこういう時です。どういうときにいちばん調子がよくなるか自分の身体の状態をいつも気をつけておくことが大切です。（終わり）

「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

1. 日本人の理想とすべき声のベースとは

私がヴォイストレーニングにあたり、最初に考えたのは、欧米の歌手や俳優の持つ声のパワーとインパクトとの差でした。

それとともに、日本のヴォイストレーニングでの現実の成果、いったいヴォーカルの声そのものは、歌唱技術はともかく、ヴォイストレーニングでどのくらい変わっているのか、そこに大きな疑問を抱いたのです。

最初に、私の関係してきた劇団で、どんどん声がよくなっていく役者たちと、大して変化のない若い声楽のトレーナーとをみたことも大きなきっかけでした。お笑い芸人は、短期間のうちに声を鍛えてプロになっていきます。私自身の声も、十代の頃とは比べものにならないほど、タフに力強く、深くなりました。今では、8時間話しても、全く変調がありません。

役者はせりふを言うことで、4~5年をかけて少しずつ声よくなっていくのがわかりました。それに比べ、最近の日本の歌手の声は、普通の人とあまり変わらないのです。現在のポップスの歌手やトレーナーにも、声は素人同然の人は珍しくありません。声の使い手のプロであるのに、こんなおかしなことはないと思います。

そもそも日本人でプロの声をしているという、誰が思い浮かぶでしょうか。私は、一時代前の役者の声となるのです。時代劇俳優やアクションスターによい声の使い手が多かったように思います。歌手の声でも印象に残るのは、独自の音色のあった1970年代くらいまででしょうか。

それでは、今の時代のお手本は誰でしょう。私はお笑い芸人といわれる人を参考にさせています。

確かに朗読家、声優、ナレーター、アナウンサーにもすぐれた人はいます。しかし、どちらかというと、発音、滑舌と日本語アクセント、イントネーションですぐれてはいますが、声の力そのものは、日本ではそれほど問われていません。オペラ歌手は、日本人に限ってはですが、どうも話し声がよくとはいえないし、声も弱い人が多いように思われます。

落語家、ミュージカル俳優や歌手、朗読家、ナレーター、講演家、セールスマン、販売員なども、プロとして声を使うというよいでしょう。

ただ、それもプロとしての声の使い方をしてる人が大半です。それでは、声だけでプロと思わせるには足りません。もちろん、どちらでもない人が、大半ではないでしょうか。

2. 二つに分かれてしまう日本人の声

ここで、海外との差がわかりやすいミュージカル俳優を見てみましょう。本来は、個人別にみていくべきものですが、大まかな分け方をしてみます。日本の場合、どうも声楽出身者と役者出身者にくっきりと分けられてしまうのです。仮にここで、前者をXタイプ、後者をYタイプとしておきましょう。

Xタイプは、声伸びやかでつやがあります。声楽特有の歌声、音色があり、それは高音域で明らかに目立ちます。つくった声、磨かれた声であり、そこには確かに一つの基準と技術があります。

日本には、その基準に基づいた声の傾向があります。出来不出来や、他人との比較が容易なのは、「日本の声楽」という共通の土俵があるからです。私が「日本の・・・」とつけるときは、世界標準というものがあるとしたら、それとは少し異なるということですが、

日本人の場合は、ほんの少数をのぞき、個性的とはいえず、ややステレオタイプ、多くの人に思い浮かべるクラシック歌手のイメージです(本来はそのように、それっぽくない声ではないのです)。このXタイプは、ミュージカルにおいて、貴族役などには合います。「オペラ座の怪人」e.t.c....

一方、Yタイプは、パワーとインパクトがあります。クラシック型に対して、ロック型といえます。それぞれにあまり似ておらず、個性なのか、くせなのか、ともかく存在感があります。中には、低音や太い声のあるタイプもいます。苦手なのは、高音処理です。シャウトでこなす人もいます。合うのはロックオペラ。それでも日本人の場合、細くかん高い声になる人が多いです。

※最近、ミュージカル俳優が私の研究所によく来るようになりました。それはかつての教え方が若い人に通じなくなったことや、演目にアフリカンリズムなど、これまでの日本の声楽の発声では似つかわしくないものが増えたため、さらに出演者に「声」においても、役者的な要素やより求められるようになったからでしょう。

Xタイプは、「エビータ」のミュージカル版「劇団四季」、Yタイプは、映画版「エビータ」のマドンナとバンディラスのと考え、それぞれ、同じ歌を比べてみるとわかりやすいでしょう。

さて、どうしてこのようにはっきりと二つに分かれるのでしょうか。海外のように、どちらのよさをも兼ねそろえたような人はいないのでしょうか。この分類を、もう少し他の分野に応用してみますと、

X. アナウンサー、ナレーター、声優、コーラス、合唱団、民謡、童謡歌手……似た声、ことばの意味伝達が主

Y. キャスター、パーソナリティ、落語家、レポーター、ゴスペル、ロック……違う声、感情の表現が主

ポップスのヴォーカリストでも役者と声楽(音大)出身の人では大きく違います。カンツォーネとシャンソンの中でも違うし、演歌とニューミュージック、ジャズと民謡でも違います。

ジャンル別というよりも、二つの声の目指す方向の違い、古いところでは三橋美智也と村田英雄の声の違いと考えてください。そこには民謡と浪曲の違い以上のものがあるのです。これを、内輪(室内)と外野(野外)の声といっている人もいます。

日本の場合、この二つのパターンそれぞれに代表する声や共通する声がある、どこにもあるようなことがわかりでしょうか。(わからない人には、少し違いますが、細川たかし VS 前川清など)

※かつて、舞台というのは、今ほど音響がよくありませんでしたから、プロになるということは当然、大きな声、通る声が必要でした(実際には、大きな声、通る声とは違うのですが、そう思われてもいたのです)。そのためにも、生まれもっての楽器である声が大きく太いことが条件でした。

これは共鳴によるので、生まれ持ってあごが大きい、顔が大きいのは有利だったわけです。それに加えて、声の使い方でも大きくすることが問われたのです。アナウンサーも、歌手もその類にもれません。そこで歌手の多くは、声楽のレッスンを受けました。声楽家出身の人がポピュラーの黎明期を築いたので。

その頃のよい声は、藤山一郎、近江俊郎、淡谷のり子などといえば、わかりでしょうか。日本では声楽出身、しかも、日本では一流どころの彼らは、むしろ音量を抑えるのに苦労したようです(ちなみに、声を大小や長短で調整するのも、日本人らしい感覚です)。これは、ポップス、特にカンツォーネやシャンソン歌手などには、継承されました。

代表的な例をあげると、宝塚歌劇団の越路吹雪や岸洋子でしょう。今もその感覚はミュージカルに流れ込んでいます。ただ、これを語る上で、声楽の中でもみられる日本の特殊性に触れないわけにはいきません。

sample