

# sample

---

## 巻頭言

---

「まだ答えがないという正解」

私にくるメールもその「質問」が絶対の正解を求められるようなものが多くなりました。以前は「よくいわれているのは…」「教科書的には…」とにごして答えていたのです。それは「決して正解ではなく、ことばや形とするなら、知識とするなら」ということでの回答でした。それさえ、そのまま受けとめるだけの人が多くなったので、困っているわけです。

研究所のなかでも、やや似た状況です。以前はさほど、それぞれのトレーナーの教え方の差異についての質問はこなかったのです。そこは一つのポイントですから、質問は歓迎ですが、どちらが正しいのか—そこから入らなくてはならないのは、そもそも間違いです。どちらかを正しいとする根拠がないからです。「あなた」と「努力時間」という変数が欠けているからです。「やってみないとわからない」というのでは、嫌なのでしょうから、「まだ答えがない」といっておきましょう。学びは、買い物ではありません。

福島英

---

## 声とヴォイストレーニングの話 Vol.13 by Ei

---

### ○コントロールできる声にする

声量のコントロールは、その他にも、高低、長短、音色などのコントロールがあります。これも声量と同じく、高い声、低い声と、両極が出せればよいものではありません。適度に調整できる必要があります。

### ●声の出る体のイメージをもつトレーニング

声帯自体はとても繊細なものです。打楽器のように扱ってはよくありません。声帯が出す音の強さには限界があります。

声量とは、声帯で発する音量を大きくするのではなく、その原音を共鳴するところに呼吸を使って最大に動かしてみせていくと考えてみてください。それにはしっかりとした共鳴のできる声とフォームを地道につくり上げていくことです。

・深い息から深い声へ

意識は頭や口先でなく、お腹、へそ下5センチメートルくらいのところにおきましょう。声を自分の体と一体化させて、その根っ子のところから大きくイメージしましょう。

### ※声に対するフィット感と集中力

ここで、めざす声はリラックスしていて、柔らかく出しているも、鋭く、ボリュームののった緊張感があり、かつ、しなやかな声です。一分のすきもないほど、一瞬の息もれもないくらいに体にフィットしたものです。

かっこよい服をしっかりと着こなしていたら、どんなに飛んだり はねたりしても絵になります。しかし、それがだぶついていて、足にひっかかりそうであったり、脱げそうだったら、気になって堂々とふるまえないでしょう。私たちと声との関係もそのようなものだと思ってください。

ですから、服をかつよく仕立てるまでと、それをしっかりと身につけるまでの間は念入りに細心のチェックが何度も必要とされるということです。

自分がどのような声を出しているのか、それが果たしてよい方向に表現を伝えられる声であるのかをしっかりと判断しましょう。

そのためには、ひと声出すごとに、その声に耳を立て、体で感じている反応をもあわせてみます。そして、毎日、それを判断していくのです。何よりもプロのひと声を何度も聞き込み、体にしみこませることで。

そこには並々でない持続的な集中力が要求されます。ヴォイストレーニングも、集中力で身につけていくのです。

### ●声の“発生”のトレーニング

できるだけ柔らかく力を抜いた状態で、しっかりと声になるようにトレーニングします。このとき、のどをしっかりとあけ、なるべく胸の深いところで声をとれるようにします。せりふで、一呼吸をとるところまでの間を、節回し（フレーズ）としてうまくもっていけるようにします。まずは、「体からより大きく、より太く、より強く」することを心掛けてください。次に「より長く、より均等に」していきます。

### ※縦の線の上に共鳴を統一させる（イメージ）

体からの呼吸の流れにのって、縦のイメージ（頭部—胸部）で1本の線にとれている場合は、お腹から深い声になっています。体で支えられているため、のどの負担を最小限に抑えられます。響きも縦の線の上に考えます。

あなたの体で、次の2点を意識することです。

1点は胸のまん中。もう1点は軟口蓋の上から眉間にかけての線上の1点です。

胸にしっかり響くと、その響きは頭の方へも自然と共鳴してきます。頭部の共鳴しているときは必ず胸部にもその根っ子となる響きの感覚があるわけです。

大半の響きは浅く、八方へ広がって薄っぺらになります。そこで、のどがあがり、のどに負担がきます。しかし、縦の線の上に2点をとると1本の線になります。一直線に響きはまとまってくるのです。よい声は指向性のあるものとイメージしてください。

重いものを持ち上げるときのように下腹の力で、体もやや下に落とすようなところで声を発してみます。無理にかすれさせたり、しわがれた声にしないでください。

声の浅い人は、横に浅く声広がっているの、シャウトすると、のどを痛めやすいです。まだ、やらない方が安全かもしれません。

体とつながっていない声は、声としての発展性がありません。確実に調整でき、しかも自由にメリハリのつけられる声をベースにするのです。

### ●声の終止のトレーニング

ていねいに音が消え入るように止めます。

フレーズの最後の音は耳に残るものですから、その音がうまく処理できていなければ、全体もこわれます。そこでしっかりと声をお腹で止めるトレーニングをします。体で止め、胸の響きが、頭の方（鼻すじ、眉間）に余韻として少し響いて消えると、理想的です。

これは、さらに次のフレーズに同じように入っていくためにも大切なことです。終止で乱れていると、次の出だしも狂います。常に体を戻して新しいフレーズにしましょう。それができてきたら、よいフォームとなっていきます。

※声を直線的にとらないこと

# sample

たとえば、「私」と言ってみてください。そこで「わ」「た」「し」を、3音とも胸についた、しっかりした声で言えるでしょうか。頭の音だけ強くぶつけて声を出し、あとはあやふやで何を言っているのかわからなくなりがちです。大きな呼吸の円循環の流れのなかで、声を確実にキャッチするようにイメージしてください。

日本語は、一音目を高めにはっきりととります（「高出し」）。頭の音がわからないと意味がよく伝わらないからです。

くり返してトレーニングするときは、ためて、構えて、鋭く切り込むように考えてください。

---

## アーティスト論特別 Vol. 33 by P0

~どう聴き、どう捉えるかを参考にしてください。

---

### 「上を向いて歩こう」

日本中を明るくし、やがて世界へと広まっていった日本人にとって大切な歌。1961年、689コンビと親しまれた、作詞永六輔、作曲中村八大、歌い手坂本九の作品。日本人でただ一人、アメリカビルボード100では数週間にわたり1位となり、日本語でありながら、本人たちも、日本も驚く中、不思議なほど世界中で大ヒットとなり、後に多言語に訳され、多くのアーティストに歌われた。

シンプルで明るいが少しセンチメンタルなメロディと、悲しい気持ちを押し切って前に進もうと、でも悲しい気持ちでいっぱい歌詞。メロディと詞がもつ、明るさと悲しみがなんともいえないほど、曲として一つとなったときにより深く現れ、聴き手の心に迫ってくる。名曲に出会うと、毎回、音楽の力を改めて思う。端唄で育ったという独特の節回しの入った丸ちゃんの天性の華がある明るい歌声は、この歌にぴったりと合い、存在感があり、場をぱっと明るくし、人々を惹きつける。その歌声の中に自然に現れている本人のスピリット、純粋なものを感じる。歌はそういった部分が非常に大事であり、うまいへたなど越えて、信頼を結び、心に響いてくる。

歌詞は、具体的過ぎず、誰にでもとても身近に感じられる内容だ。メロディと共に覚えやすく親しみやすい。永六輔は、このきれいなメロディを聴いた時、すぐに歌詞が思いつき、いい歌ができると確信したそうだ。

高音へ向かうところに“涙がこぼれないように”と歌詞が入り、聴き手にも、ぐっと気持ちを感じさせながら、やがて“幸せは雲の上”のところからと空を仰ぐように空の上へ、高い音へ上へと行きたい力が働きながらも、人生に山あり谷ありというように高いところに留まらず動き続け、ハーモニーと共に、どこか感傷的な印象を残しながら描かれ、心に迫る美しい作りになっている。

この曲の世界中のさまざまな言語で歌われたバージョンを聴いてみるととても興味深い。そして日本語ならではの魅力、特徴を大事に、音の入れやめりはり、音楽の流れをより繊細に丁寧にみていくことが深く表現するためにとても大事に思える。

海外では、日本の歌とすぐわかるように、短く覚えやすいようにと海外のプロデューサーたちの意向で、SUKIYAKI と名付けられたそうであるが、スキスキスキヤキ、ナガナガナガサキと、日本語の音のゴロ合わせを楽しむ遊びのようなものや、日本が他の国についてまだよく知らなかったのと同じように、中国風のイントロにアレンジしたパロディも多い。英語やスペイン語は、原詞の思いをくみ取り、より具体的な内容の詞にしている。

とくに英語は、コニカのフィルム CM で流れたジャズ黄金時代の最後のディーヴァの一人、マリナ・シャウのものが、非常にすばらしい。ゆったりとスローテンポで、オーケストラと共に、やさしく、美しく、悲しみを語っている。曲への向かい方、受け止め方がさっと歌っている多くのアーティストとは異なることを感じる。普段はもっと難しい曲や巧みにスキヤットを歌っているのに、この曲はマリナにとって、とても簡単に歌えてしまうだろうが、誠実で、曲に深く向き合い、とても歌詞の想いを繊細に大事にしている。語るような歌の中から、痛みや人間性の深さ、大きなオーラが感じられる。数多くある様々なアーティストのバージョンの中で彼女のものが特に光っているのを感じた。また、ダイナ・キングの日本でのライブのものも、英語と日本語で歌っているが、とても彼女らしくゴスペルに、ダイナミックに、愛いっぱい歌いあげすばらしい。

---

## ♪レッスン課題曲 Vol. 12 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
- 

### 「青空に住もう」クラウディオ・ビルラ

0028

恋人よ、僕のために泣かないで  
もしこの世界が涙に微笑まなかったとしても、  
君と与えてくれたことを天に感謝するよ  
新しい朝が来れば僕は君を起こしに行く  
そうしたら僕の家に行こう、君と僕とで  
世界の果てにある僕たちの家  
君が来るとき空の放浪者たちも僕たちと共に来よう  
下界は遠ざかり、忘れていこう  
愛し合う僕たちはもう哀れなんかじゃない  
愛する君、僕と一緒に希望に生きよう

(BV-lab 訳#Δ)

- A. アモール 泣いてはだめ  
幸せが消えた時でも  
限りない 大空が  
呼ぶ 呼ぶ
- B. また会えるでしょう  
その時はまばゆい朝  
秘めやかな2人の  
家 家
- C. 地の果ての 夢の家  
羽をつけて飛んで行こう  
手をつないで行こう
- D. 地の果ての 夢の家  
この世界は遠くかすみ  
忘れていこう  
アモール

(荒井訳)

1. 歌唱・意図  
ストーリー

# sample

突然愛する人を失った女性の元へ届いた一通の手紙。まるで彼がやさしく語りかけているような言葉の数々。「地の果ての夢の家」。幾度も夜明けまで語り合った2人の未来図。涙がとめどなくこぼれ落ちるが、不思議と彼の存在が近くに感じられ生きる力が沸き上がってくる。

意図・歌唱

この曲は「地の果ての～手をつないで行こう（忘れていこう）」の部分を持つ開放感が心地よいので、「地の果ての」の「地の」に入った瞬間に伸びやかで大きなフレーズのスタートを感じさせ、「夢の家」が終始したところでフレーズの線と音色を実感させたい。「地の果ての夢の家」は飛翔感を感じられる線で描き、共感、目覚め、決意をミックスした気持ちをイメージした音色をつける。このフレーズに入る直前の部分で、このフレーズを予感させるために「ひめやかな」は「か」、「ふたりの」は「り」ので踏み込みつつも、「か～な」、「り～の」でフレーズを徐々に大きくして行き、2回目の「家」の「え」は太くやや踏み込んだところから開放に従って響きの位置を上部にうつしていく。ここまでの部分で出来たライン上に「地の」を放ち。予感に伝える。「地の果ての」は遠くまで突き抜けるイメージ。「地の」は「ち」から「の」を斜め上方に放り出すイメージで発し、「ゆめ」の「め」で再び加速させて「ゆめ」に音色を集約させて「夢の家」。「羽をつけて」、「飛んで行こう」の「行こう」は「手をつないで行こう」の「行こう」を目指して徐々に強くしていき「行こう」で大きく踏み込み2回目の「地の果ての」。2回目の「地の果ての～」はすべてのフレーズで1回目よりもボリュームを増やし、フレーズの振幅を大きくとり「忘れていこう」でピークに達する。(YM)

異歌、歌謡曲に至る一連の流れ、浪曲、民謡など、の一流のレベルは、昭和の時代をピークにしています。トレーナーでいうと私の世代、1980年代後半あたりからは、1960年あたりのレベルを超えていきません。

つまり、私の親の世代のトレーナーは、日本の歌を育てていましたから、当然、私たちの世代は、それを世界の歌にすることであったのです。そこに至っていないというところから、私はスタートしたのです。

ところが、1990年代にあたり、J-POP、カラオケの隆盛で歌はプロから、一般の人のものへと完全に移ってしまいました。トレーナーも、当然そこに対応するようになったのです。

私は、私の前の世代の方が、科学的なことの知識はともかく、指導においてはもっとも適切であったとさえ思っています。それでトレーナーに対しても、ここで述べているわけです。

表現と基礎の両極、先の例では、普通の人（仮にレベルDとしましょう）が声をよくしたいと言っても、トレーナーは心身のリラククスを教えて、よくなったと言っても本人も納得する、これはまさに日常で足りている声を、少々不調だからトレーナーにバランスを整えてもらい、ややマイナスをゼロにしてOKになった、というだけです。そして、これは今のヴォイトレの現状を示しています。歌い手も同じだということです。このあたりは(No. 1～6)をご覧ください。

つまり、世界のレベルをセットすると、私の述べた歌の二極化(このあたりは私の、アナウンサー—キャスター、ナレーター—パーソナリティーなどの対立構図のものを念頭にしてください)についても、その上で合一できるということです。これを具体的に述べていきます。

## ○目的と基準のおきかた

それなりに実力のある歌手が、あるレッスンで2曲の歌唱をしました。この人は表現力と基礎力をつけるためにここにいらしています。基礎力は、単純には、私は一声、一フレーズでみますが、そのトレーニングは基礎を身につけたトレーナーに任せられています。(一流のオペラ歌手でなくとも、その基礎条件を持っている声楽家で、一般の人やポップスに理解のある人で指導の経験のある人、つまり私共のトレーナーです) いうなれば、オペラの一フレーズで歌えて、声域、声量、共鳴、発声、呼吸、体と音色、コントロール力を持つことです。Caro mio ben やコンコーネの1番ができたなら十分です。(音大入試でなく、大学院レベル、わかりやすいという劇団四季のオーディションで受かり、その後も、契約更新されるのが確実なレベル)

ここで日本のプロ歌手(と自称する人の半分以上は失格ですが、そのうちのさらに半分、4分の1はこういう必要性もないかもしれませんが)ただ、研究所にいらっしやる人には、私は基礎として、日本のミュージカルや合唱、ゴスペルなどでも通じるクリアでシンプルなレベルを最低ラインにします。

ここであげた材料は、レベルはともかく他の人と合わせるための耳の力、発声が最低限の音楽的基礎力を必要とします。

周りと比較しやすいために自分のことが分かるのでヴォイトレにくる人も多いのです。周りと比較するというのは、日本人の場合、周りがけっこう似ているために、どうしてもそれに合わせようとしてしまいがちです。「類は友を呼ぶ」も「朱に交われれば赤くなる」もあまりよい意味ではありません。その多くは、日本のミュージカルのように、宝塚のように、なるのです。日本のシャンソンやジャズのように、なるのです。批判しているのではありません。ファンはそういう世界が好きですから、ファンもその色に染まるのです。

その中でも、かつてはその分類にとどまらない、日本中に個としての発色するスターがいました。今はどうでしょう。オペラ、ジャ

## 「声と歌のためのヒント」現代ヴォイストレーニング論

Vol. 34 by Ei

### ○プロ歌手へのレッスン

すでにプロの歌手と、そうでない人のプロになっていくプロセスにおいて、トレーナーのとるべきスタンスはいくつか異なってきます。プロ歌手についての定義や分類などというのは、いくつか述べてきましたが、現実や過去の歴史をみて、実際に当たればよいことで、ここでは省きます。アイドルや、役者、タレント出身の歌手になると、また問われる要素が全く違ってくるからです。

ここでは素質と、それを伸ばすこと、さらに足りないものを補わせること、この3つに絞りに絞って述べたいと思います。そして、この中で、これまで触れてきたように、3つの歌のレベルを想定しておきたいと思います。

A. プロ歌手 世界一流レベル

B. プロ歌手 日本一流レベル

C. プロ歌手 日本のデビューとそこから10年レベル

なぜこんなくどい分類をするのかというのは、問われるレベルと要素が全く違ってくるからです。

ヴォイトレの意味がわからないというプロの歌手や役者、プロデューサーなどがいるのが、CとBの間、せいぜいがBの下の方で、論じているからです。そして、トレーナーもCとBの下の方で対応しているからです。

私が、デビューとデビューから10年レベルを、同じところにおいたのは、日本では声の力においては、あまり変わらないか、むしろ、デビュー時よりも劣っている人の方が多いからです。この辺りも、今まで触れてきましたので省きます。

# sample

ンソン、カンツォーネ、ラテン、エスニック音楽、日本も、お笑いから踊りまで、世界のものを取り入れた時代があったということです。

この二重構造が、オリジナリティの発掘、創造、評価を難しくしています。反面、どの分野もそうなのですが、どこかの国の大使のようなプロデュース型—あるいは翻訳型のアートが日本では評価されやすく、初めて持ち込んだ(初めに作ったのでなく)のが第一人者になるのです。

## ○基礎の3レベル

これは

- A. 歌手レベル
  - B. 日本一流歌手
  - C. 世界一流歌手の条件を持つ
- とするとわかりやすいでしょう。

ヴォイトレらしく分類すると、1. 体呼吸、2. 発声、共鳴、3. 音色、4. 声量、5. 声域、6. 温感、音程、7. リズム感、8. フレーズ、9. 構成、展開、10. オリジナリティ、

オリジナリティも、声そのもの、発声フレーズ、組み合わせ、ということなら、基礎のところその人の声のタッチやフレーズでのオリジナリティは充分に出ます。むしろ、それに言葉がついたくらいが歌なのです。

声の完成(音楽的な声のフレーズ)に対して、言葉(母音、子音、発音、強弱、イントネーション)があり、それがつくると歌のように思われていますが、スキヤットなら、言葉はいりません。(由紀さおりさんの「夜明けのスキヤット」の前半部分とか、サラ・ボーン「枯葉」は、スキヤットで7分もたせています。つまり、サッチモ(ルイ・アームストロング)のトランペット演奏部分と同じことです。

## ○役者の声の個性から

私のところは、役者も来るので、Kコース=(声の基礎+セリフの表現)、Yコース(=声の基礎+歌唱の表現)で、大きく2つに分けています。(リズム音感などはW=音楽基礎として、Yにつけています)

声の完成に、発声からフレーズ、そして、音楽的にこなす(メロディ処理)というのは、私のプレスヴォイストレーニングの原型の最終形です。つまり、外国人レベルの表現力を含める可能性のある声をまずつくる。そこに歌をのせる。(歌は後からついたので)そして、

日本で言うにあたって、私が最初に参考にしたのは、日本の歌手や声楽家でなく役者だったのです。役者の声を持てば、歌が飛躍的に変わること。そこにあったのは、声の表現力、個性といったオリジナリティの豊かさです。

これは、日本のミュージカルと黒沢映画を比べるとよいと思います。あるいは日本のミュージカルとブロードウェイ、でも明確な差があります。(私は劇団四季の方が多くいらっしゃる前からマドンナプロデュースの「エビータ」(マドンナ、アントニオ・パンデラス)との徹底比較をさせていました。主役の2人だけでなく、他の歌についてもその差が何なのか、また、ブロードウェイへ行く人を何名か短期でみました。)

すると、声の芯、深さ(胸中共鳴)、そして声量(圧力)やインパクト、エッジ、ハスキー、リズムや切れ込みの鋭さ、加速度、パワーと、日本の歌が失ってしまったものがあります。

日本の歌とひとくくりにするのは乱暴ですが、確かにそこを足らないと気づいた人だけが変えていけがいいのです。このあたりは、私は、

やれている人は何でもやれていることでよしとし、

さらなる高みを目指すなら、 $+α$ が必要。

やれない人はやれるための $+α$ が必要。

それがレッスンやトレーニングで得られるものと考えているからです。

得られないものもあるし、そもそも日本の評価基準が確立していない。メロディとリズムが取れて、そこに歌詞がのっていたらよしというような形で問われている分には、(特にその形が音楽や声なのにルックス重視となれば、)ど真ん中のトレーニングで成り立たないのは当然でしょう。本来、1980年代からの多くの作品は成り立っていなかったとみてよいと思うのです。

## ○表現の3レベル

それでは、表現の3つについて述べましょう。これを

- C. 全体をまとめ、無難にこなす。
  - B. 発声の響きで統一し、丁寧に言葉を処理する。
  - A. 本人の最も武器になるものを中心に表現する。
- と3分してみます。

Bには、やや個性的で歌は上手くない、けれどもパワフル、インパクトのあるプロの歌手もいます。これをB2としましょう。役者型ということです。シャウト系やシンガーソングライター系が含まれます。

B1は、オーケストラや合唱団などと合わせてフィットするような歌手を考えてもらうとわかりやすいでしょう。私はこの2つのBのパターンを日本の二極とも言ってきたわけですが、ミュージカルでもB2は少ないですが、そもそも日本にはB1とB2と併せ持つ人が少ないのです。

AはB1+B2+Cという感じです。B1やB2は含まれてしまって目立ちません。世界の一流のヴォーカリストと呼ばれている人の顔、ステージ、歌声、しゃべり声を思い浮かべてみてください。

表現のA~Cは、本人の事情、目的やレベルもですが、今置かれている立場、活動の現状も踏まえてはなりません。それに従い、せっかくAへ歩んでいた人も、B2からB1にそしてCへ戻ってしまうことが多いのです。

## ○差を知ること

よく世界に通じるようになりたいという人がいらっやいます。海外のトレーナーを高く評価する日本人らしい人もたくさんいますが、(トレーナーにも)日本人に対しては大した覚悟をさせられていません。あまりに実力差が大きいので、もはや親善交流レベルです。

それがなぜかを考えることさえせずに、1、2割の改善で、すごい一流の指導を学んだという歌手やトレーナーもいます。単にその肩書を履歴につけたいただけにすぎません。少なくとも毎年行っていた郷ひろみさんくらいには継続的な努力をしなくては、その偉いトレーナーも不憚でしょう。

これはスポーツ、フィギュアスケートやJリーグ(サッカー)などを比べてみれば一目瞭然です。それでも日本のトップレベルは世界に並びました。(このあたりも再三述べてきたので割合します)

問題は、ステージやレコーディングが迫っている人に、根本的なトレーニングは、表現力を一時落とさずには難しいということです。基礎はやりすぎることはありません。とはいえ、歌から一時遠ざかることもあります。

発声に関するノウハウや新たなメニューを得ることで、歌が楽になったり、表現力を増すことでもよいとは思いますが、喉が荒れてくる人もいるのですが、ウォーミングアップ、クールダウンして使えばよいです。

# sample

表現はよほどの実力のある人でないと、ど真ん中で声からやっていくと、バランスを崩しかねません。知っておいて欲しいのは、誰でもこれまでに「声は使ってきているし歌は歌ってきている」という当然の事実です。(特にプロは、かなり歌っています)

そこでの日頃の生活から、良いところ(プラス)も悪いところ(マイナス)も積み重なってきていて、今に出ている。あなたがプロなら、すでにもっているものによいこともたくさんある。なかにはそのために犠牲になったり、制限されてきたところも同時にあるということをお忘れしないようにすることです。総合的にみなくてはいけないので、これまで、あまりやっていない人よりは、問題が複雑なので、

## ○スタンスの違い

ステージ前に、歌をみるとしたら、私はC~Bのスタンスでみます。Cは悪いところを目立たなくする。Bは良いところを目立たせる。共に構成展開から入っていき、かなりの力のある人なら声の置き方や呼吸まで、少し変化させて歌をブラッシュさせます。テンポやキイを今のその人の最大の力が出るように合わせます。

腹から声が出ているような、あるいは喉が鉄でできているような外国人のシンガーが来たら、声の差は明らかです。それを音響、構成、声の統一性などで、なんとか客にはわからないようにするのが、日本のヴォイストレーニングに、最も必要な資質かもしれません。ですから、ほぼこれらの注意も、口内のこと、軟口蓋をあげて、みけんや鼻腔に声を集めて…みたいなことになるわけです。

(この辺りは、前に、森和彦氏の指摘を引用したことがあります。私の著書ではリットーミュージック「ヴォーカルトレーニング」、  
「ヴォイストレーニング」現在「ヴォイストレーニングの全知識」に詳しい。

これも今考えると、間違いというよりも、A、BかCかのスタンスの違いです。ただ日本のオペラが、一流の歌手を出せなくなったのは、こういう指導者が少ないためではないでしょうか。因みに森氏は、私が認める山路一芳氏の師です。イタリアでは一般の人が出せるベルカントを日本の歌手が使えないのは、教養やテクニックばかりの問題ではありません。

表現に対し、自然にありのままに自らの声を鍛えているか、それをなくして発声や音響のテクニックでカバーしようとしているかの違いです。

## ○再び表現からの基礎

私は基礎だけのレッスンを日本人が好むのも(ヴォイトレにくる人は)よいとは思っていません。すべては表現のためにあり、基礎がなくては表現できないのではなく、表現のさらなる必然性が、おのずと基礎のレベルを高めてくれるものであるべきだと考えるからです。

つまり、自分があり、自分の世界があり、それが表現に結集していく、最初からそんなことは、よくわからないから、基礎の基礎をやって、テクニックでなく、自然に声が出る、自由に声が出る、おのずと人に働きかけ、表現するのではなく、表現を待つということです。

声もあてるのではなく、あたるのです。でもトレーニングで少々、方向づけ、意識づけをするのはよいことです。

「今できるようにするから問題」なのです。私がみている限りでは、将来大きく確実にできているようにするのに、生徒もトレーナーも急ぎすぎです。その結果同じところをぐるぐる回っている。つまり、一冊の本から学ばず、何十冊も読みっぱなしにしているだけに等しいのです。

同じことのリピートのみが力をつける。そのリピートにメニューや方法で飽きてしまうのは、意識や基礎が厳しくないからです。本来は細部の発声が変わり、気づいていく、同じものが全く違って聞こえたり、発声できてこそ、一歩なのに…、とどうして、こんなに誰も見えないもの、わかるものしか求められないようになったのかとうことです。

誰でもできていることなら、誰でもできています。あなたが今の力で少し変えてできるくらいなら、もうできています。そうでないと気づいたら日常で埋まるくらいの小さなギャップではないと思ってください。1, 2か月で学んだものは1, 2か月で忘れ去られていきます。体力づくりも大して変わらないでしょう。

## ○表現

それでは表現のCについて述べていきます。これは、あなたが全力でやったところで50~70パーセントとみて、それをそこから100パーセントに満たそうと思わないことです。そのギャップをそのままずっと抱えていくのです。これをその日に100パーセントに整えるとAに、3か月から1年くらいで100パーセントにするとBになるといったところでしょうか。

ただし、ライブやレコーディングでは、そのように応用してはいけません。50の力で100に見せるのは様々な方法や演出があります。そこは演出家、プロデューサーやSEがプロです。しかし、カラオケの先生やヴォイストレーナーもやっています。私も仕方なしにやらされることもあります。

多くの人は、カラオケのエコーと同じく、+αされたところも含めて実力と思うので、それ以上に伸びません。トレーナーも自信をつけさせるためにそこで褒めます。

自分で厳しく判断するしかないのです。ただ私は本音で言ってくれというのなら1曲で50でも100でも指摘します。指摘できるのはまだ、表現、音楽など、どれかの土俵にのっているからよいのです。多くはそのレベルにありません。

一遍に言っても分からないので、そこは1年、2年、3年と、タイミグをみてガイドラインをプランニングします。そういう関係が成立すると、厳しい分、実力はつきます。多くは土俵にのっていない、つまり、誰が歌っても歌えるくらいクラスの2, 3番位に人が多いです。これはCかBか、大逆転のAを目指すか、考えなくてはなりません。

いわゆる、ビジュアル、ルックス、パフォーマンスが売り物のプロです。比較的、研究所には、少ないタイプですが、年に何人か(何組か)来ます。プロダクションからは、このタイプが多いです。これは昔なら23歳(遅くても27歳)今は30代くらいで転機が来ます。

基礎と表現を模倣しますが、元々与えられたものを表現とパフォーマンスだけで見せてきた人が多い。それでやれてきたゆえに、そこから本当に表現に入るには、ゼロからやるくらいの時間と努力を要します。(モデル出身の歌手はこの代表的存在です)

早々に限界が見えるときはさらに、問題は複雑です。喉の限界は、音響もあるので丁寧に教えればカバーできますが、ファンたちが声や歌での表現力を、大して求めていないとき、これは私の方がゼロから考えなくてはなりません。プロデューサーにも相談します。

こんなに話が本質からそれるのは、どこでも本質をそれたレッスンやトレーニングが中心で行われているからです。でもそれも間違いではないのです。そういう要求に対応するために、レッスンもトレーナーもそうなるのです。それが良心的なレッスンというものでしょう。カラオケの先生のところで文句を言う人はいません。カラオケが上手くなるためのレッスンなのです。

# sample

私がこれを述べているのは、トレーナーにも生徒さんに気づいて欲しいからです。

表現のCのレッスンは、一言でいうと声よりも呼吸です。大きな動きを第一優先します。一曲を早めで構わないので4回くらいのプレス（息つき）で歌いきるようにします。つまり翻訳家、作曲家になって自分の実感で作りに上げていくプロセスを踏むのです。

鼻歌（ハミング）→コーラス→歌唱のような感じですね。なかなか1コーラス（一番）が一本にならないはず。これを4つくらいで、しかも構成を入れ、展開していきます。起承転結でも、Aメロ、Bメロ、サビでも構いません。ここで本当は型（パターン）としてのフレーズで、その変化、伏線やニュアンスなどで、表現に結びつくものが自然に出てくるとよいのです。

難しいときは、フレーズ毎に作ってみましょう。1フレーズ（4～8小節）で1つ、それを組み合わせて4フレーズで4つ。そこで4つが同じようにならないように変化をつけます。（展開）シンクロ+αで相似形、リピート（型）とチャレンジ（型破り）、安定させて変化、インパクト（迫力、パワー）と丁寧さなど、二律背反する言葉で表わされるものを入れていくのです。

## ○声から歌へ

- 1、声から（歌）→音楽へのアプローチ
  - 2、音楽から（歌）→声へのアプローチ
- 両方を試してみましょう。できている50～70パーセントの残り50～30パーセントを補うためには基礎の基礎力をつけることが必要です。これこそがまさにヴォイトレです。

- 1、体→呼吸→発声（結びつき）
- 2、発声→共鳴（声域）
- 3、共鳴で言葉の処理（声量）

ここに声域、声区、声質（地声、裏声、ファルセットと、その切り返し）なども入っています。

どうしても歌では高音域、頭声中心になりがちですが、低音域、胸声が基本の基本です。強化には量や強さ、大きさ、太さが必要ですが、急ぎすぎたり、無理をすると声にはよくありません。調整では質を丁寧に、弱く、小さく、細くやるのも、強化が無理をしていないかのチェックするのはいいことです。

「Fly Me to the Moon」をトニー・ベネットに聞いてみて、コピー→自分のオリジナルにする、のプロセスを踏んでみてください。外国人のと、日本人のプロ2曲くらいを比べるとよいでしょう。

音色には注目してみてください。ついでにFillで始まる2番は、もっと大変です。In other words ～の2回の繰り返しを2コーラス、うまく表現し切った上で、収めますか。

日本人のは、ボサノバ調などにして、しかも、喉でまとめているのが多いでしょう。歌いこなして、うまく処理しているようでも、そこに本人しかできない声での音楽、表現の成り立ち、創造の力は、弱くはありませんか。曲のメロディの良さだけが引き立つとしたら、BGMと同じです。そういう歌を日本人が好むもの確かなのですが、ヴォイトレから見るともったいないことです。

## ○本当の基礎

一般の人でも、プロでも基礎を学びたいという人が多いです。その中の多くの方は、本当は基礎でなく、せりふや歌を、プロのようにうまくなりたいのです。できたら、ストレートにセリフや歌を直したいと思っているでしょう。ですから、レッスンも、せりふや歌を取り入れています。

基礎は最初の5分だけというのがあります。これは、どれが良いか悪いかでなく、目的と手段、プロセスへのスタンスの問題かだけです。

何もやっていない人は何をやっても伸びます。気をつけることは、1つのレッスンから全く学べない人も、1学べる人も、100学べる人も、いるということです。時間をかければ、というのは量でなく、質的变化を問うということです。

レッスンへのスタンスについて、私は、レッスン前にレクチャーとして1～2時間、述べているのですが、なかなか分かってもらえない。つまりは私の力不足で、こうして文章でフォローすることになるのです。

## ○本当ではない基礎

前にもあげた歌唱に入る発声でスケール、母音の統一の練習を行っているのは、基礎というよりは、調子のチェックとウォーミングアップなのです。最後にそれを繰り返すトレーナーもいますが、それはクールダウンになっていることが少なくありません。ウォーミングアップと比べて、レッスン後の声の状態をチェックすることが目的のこともあります。

ここで、よりよい発声になっていると、レッスンの成果が上がったように誰もが思いますが、実のところ、状態が整ってきたのに過ぎないのです。また、同じレッスンでも対応できなかったり、合わなかったりすると、状態が悪くなることもあります。すると、ショックを受けたり、レッスンがよくないのではと思う人もいます。しかし、その感じだけを知っておいて、次のレッスンに臨めばよいという程度、大騒ぎすることではありません。

トレーナーが、あなたの要求に対応しなくてはと思い、方法を変えたり、途中で中断したりすることもあります。これも一長一短で、良し悪しをその一回のレッスンだけで判断することは、あまりよくありません。

現場では、そこですぐ判断してメニューを変えて調整するトレーナーの方が優れているように見えるだけに厄介です。つまり、わかりやすく、トレーナーもそういう形にレッスンをしがちです（このあたりは前に固定メニューのレッスンをやるトレーナーのと、相手に応じてメニューを変えるトレーナーの違い、それくらいメリット、デメリットがあることを述べました。）

## ○教える—教わるの関係をはずす

ともかく、せりふや歌なら、表現としての成立やオリジナリティことです。セリフや歌がいえるというはるか上の判断をもって、レッスンを行うことです。基礎なら、今回このあと述べること、「体や感覚そのものを将来に大きく変えていくこと」を行うべきです。トレーナーは、はるかに「先での判断をもって今のレッスンを行う」、というのが私の持論です。

リズムや音程も、複雑なものを、その音にあてることで、「正確にとれたから、オーケー」などというのは、あまり感心できないことです。今の状況や状態での慣れに含まれるわけです。その人にとっては大きな進歩かもしれませんが、それをやらなくても、日常のレベルでできる人がいる、（それは日本で日本人で、ということであれば）そのくらいのことなら、本当の意味での実力にならないのです。

役者や歌手は、そんなことで音程やリズムを得てきたわけではないからです。発声のレッスンでは多くは譜読みのトレーニングで終わります。それも基礎だと言われたらそうですが、トレーナーは人に教えるためにそういうことを重視しがちです。

トレーナーに学び、人もトレーナーにつくからその傾向が助長されます。器用なトレーナーほど、そういう影響力が強く、生徒は、そこで目的の設定をしてしまいます。

# sample

本当の基礎は、リズムや音程でも、そんな表面的なことではないのです。その上でのアプローチというのなら、よい場合もあります。ただ、音程、リズムは、これだけでは、発声の悪さや声域の問題から、うまくいかないことが多いのです。これは、トレーナーも本人もうまくいったかと思っっているのにうまくいっていないからややこしいのです。

正誤でいうなら、その音にあれば正しいです。当たらないことを間違いとするからです。しかしヴォイトレというなら、あててはならないのです。

あたっていないとはいけない、というレベルになっていなくてはなりません。多くのケースでは、無理に意識的に行っているうち、脳や発声器官が覚えて、自然と無意識にあたってくる、と思われています。これは無理のない発声域に於けることです。

スケールや母音での声域、共鳴の獲得や、コールユーブンゲンでの音感、音程（発声、リズム、譜読、レガート、スタッカートなども含む）と、目的に応じていろんなメニューをセットした方がよいということです。あなたの使いやすい音高、母音、長さ、強さ、音色、響きと、全て他の人と違うからです。

また「使いやすい＝将来のベストではない」ということも再三注意しています。

## ○メニューはシンプルに

私は、音程、リズム、スケールは基礎の基礎として全パターンのトレーニング音源をつくりました。これはコールユーブンゲンでも、本当に使おうと思ったら、難易度が高いからです。それより、ずっとやさしいメニューでさえ、ほとんどの人は音を取るだけ、とても自然に理想的な発声ではできないことを知るために、シンプルにしたのです。いわば、発声を耳から直していく、正すために、思いきり高度なものを入れていく。これが表現から学ぶことであって、その高度なことに耐えるために基礎を行うのですから、シンプルにします。表現と基礎応用も基本は表裏一体なのです。

少しややこしくなりましたが、一言でいうと日常レベルで優れた人が何のトレーニングもせず、できてしまうものは、基礎や表現で考えない方がよいし、そういう基礎や表現の前提や必要条件になると思わない方がいいということです。

絶対にトレーニングをやっていない人ができないこと、5年トレーニングをやった人と同じことをしようとすると、大体5年かかるというくらいのレベルに目的を設定した方がよいのです。その代り、その分、年月は掛かります。だからこそ一日ですぐによくなるレッスンは相いれないのです。

このあたりは私の、これまでいろいろ述べてきたことを思い出していたら、どれも一致しているはずですが。

レッスンは、そのチェック、判断、基準と、それを満たす（補う）材料の提供だと思っています。それでは具体的にどのようにするかについて述べていきます。

## ○器と耐久力

「器を大きくする」という表現を、私はよく使っています。これは応用力をつけること、仕事ではいろんな要求に応えられるようにすることでもありますが、本当は自分の最もオリジナルなところでの表現（これは、それゆえ、しばしば世の中に認められない、嫌われる）を通じさせる力としてあるべきです。

日本のように声に関しては、前任者の誰かのようにという、輸入のため、外国人のようになるとか、昔の一流、師匠とか先生のように、他人の作った基準でみてしまうというのは、三流国です。先の徹をダブルスタンダードとして認めて、両立させる努力も強いられます。ただ多くの場合、日本では、器用に先人の真似のできる人が重宝されるので、そういう人ばかりプロになり、またトレーナーになり、

ずっとこの現状が続いています。トレーナーと実力派アーティストとの関係がまだ、ほとんど築かれていない（歌のレッスンや心身の管理に終わっている）のは、当のプロ歌手も、この冒頭で述べたように基礎と言いつつ基礎など身につけようとしていない、せいぜい喉にかからない共鳴で正確に歌いこなせたら…というのが実状です。自分のオリジナリティの確立に至らず、そのため一流、のアーティストや役者に、対応しているトレーナーはとても少ないのです。アイドルやモデルなどにアドバイスできて、よしとするくらい、スタッフトレーナーとも、まだまだ未熟な世界、いや、どんどん弱体化しているからこそ、スターも出なくなったのです…。

器の要素をみてみます。

喉 声 呼吸 体

声の高さ、共鳴、長さ、大きさ（強さ）、母音、音色、子音  
長時間、タフに

現在、多くのレッスンは目に見えやすい、わかりやすいもので、素人にも判断できる高い声（音域）、発音（言葉）音程、リズムが中心になりがちです。歌はバランスでみるのですが、仕方ありません。

これが役者でもあるはずの歌手から、声そのものの表現力や個性を奪ってしまった要因でもあります。一方で、役者は声量をせりふ（表情、しぐさ）、何よりもどの強さ、タフさが絶対条件でした（昔の歌手もそうでした）しかし、これもまた残念なことに、声の基本がなくなり、総じてタレント化しています。ここで一度、本質、本物に立ち戻らなくては、ヴォイトレも先がないのではないかなと思ってしまいます。

---

## 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。

---

### コミュニケーション

機能  
意識  
日常

### 芸—感覚

体 　　つくる  
非日常 　不自然

調整 使っている声  
　　持っている声  
　　持っていないけど入手できる声

政治家、お笑い、経営者、オーナー  
低く太い女性  
居酒屋の声について

### 距離の取り方

華と艶  
のり方、キープ、抜き方、止め方

### ブランク

声の基礎  
材料出し

# sample

民族差か個人差か  
頭より胸板  
文化圏、風土の違い  
育ちの違い  
使う強さの量の違い  
声帯と演説と声通りと共鳴腔  
・鼻呼吸と口呼吸、固めないこと  
10 ランクでの方向と材料、音楽曲

脳波と周波数と共感力  
植物電位  
フラジオレットと裏声

---

## 研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 33

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. 声を指導するにあたり、注意すべきことは何ですか。

A. 指導においては、相手のメンタル面も頭に入れることです。声は良くも悪くもメンタルにととも左右されます。生徒が気持ちの面でいっぱいいっぱい時に思いついた課題を積み掛けるように指摘しても、それを受け入れるスペースはありません。また、いい声が出るようになってきた頃に、自分の声により始める瞬間があります。そのような時には厳しく指摘をしないといけない時もあります。生徒の心の中で何が起きているのかを予測しながら指導に当たることはとても大事なことです。(b v)

A. 年齢・性別・ご本人の志向と性格、体力・運動経験・体格、話し声の活性度、発声に関する経験度（コーラス、演劇、応援団、カラオケ、etc.）、現在の仕事での声の使用状況、まずこれくらいの項目は、初期の段階でチェックしたほうが、指導の方針を立てるうえで後々の無駄な軌道修正が少なくなると思います。また、相手の話を注意深く聞くことが意外に大切で、トレーナーも生徒さんも、言葉を使って指導し指導されるので、ひとつの言葉を、微妙に違う意味を持たせて使っていることも多く、そのズレに早めに気がつかないと、無駄な時間を費やすことになります。実際にトレーナーの声を聞かせて指導する場面では、注意深く実施しないと、トレーナーの聞かせたい声の要素と、生徒さんが受け取る声の要素が、まったく違って来る可能性もあります。絵にたとえると、「象」の「鼻の長さ」を伝えたいのに、生徒さんの興味は「象」の「足の太さ」、あるいは「しっぽの細さ」にむいてしまうことは、よくあるようです。(b 三)

A. 歌い手にとって教える仕事とは両方の面を持っています。一つは喉に疲労をあたえてしまう負の面と教えることで自分が成長できる利点の面です。今現在後者のほうが自分の利点をこえているので教える仕事をしていますがやはり負の面というのも考えておかなければいけない部分だと思っています。一日10人以上をレッスンするときなどは歌いすぎない喋り過ぎない。生徒が多く歌う時間をつくるなどのものをもってレッスンにあたっています。人の声を聴いているだけでも声帯は反応し疲労します。つまり生徒の歌を聞いているだけでも声帯疲労はおこるものなのです。しかしそこは技術やこれまでの経験でカバーしていけるものだと信じています。こちらにも教える技術がないと教えるという職業は現役の歌手にとっては諸刃の剣となりかねません。(b Σ)

A. 声、そのものも、聴く事が大事ですが、どうしてそのような、声が出ているのか、表情や、姿勢、身体（お腹）の動き方を見るのが大事だと思います。また、口のあけ方も、チェックします。口は、あけすぎると、お腹とのつながりがなくなってしまうので、口のあけ方は、とても重要です。また、表情も、身体が使えてないと、不自然な表情になってしまいます。姿勢も、悪いと、身体を使って歌うことができません、声を直すことは、とても大事ですが、そういった、目に見えるところから、指導していくと、歌っている本人も、わかりやすいし、チェックしやすい。

声は持って生まれたものですから、声質そのものを指導するよりも、どのように、発しているか、ということを見抜くことが必要です。それには、うまくいっている部分は、のぼし、のぼすことによって、弱点を克服していければよいと思います。腹式呼吸のできていない人には、声を出すのを、一旦やめ、息をお腹にためる練習をしてもよいと思います。どういう息を出すか、ということで、どんな声が出るのか、決まります。しっかりと、息が吸えているかどうか、といった、ブレスコントロールもチェックすべき点だと思います。見た目がよければ、いい声が出せる第1歩だと思います。(＃Ω)

A. 声を指導するにあたり注意すべきことは、歌っているとき息がスムーズに流れているか、声の響きやすいところに声が当たっているか、首や肩、背中あたりがリラックスできているかを意識してもらうことです。息が自然にスムーズに流れ、声が自然にできることは一番重要なところなので、生徒さん自身がその感覚を掴むまで丁寧に根気よくレッスンしています。しかし、ここが一番肝心で、一番難しいところですので時間もかかります。その感覚が少しずつ身についたところで、声の響きのスイートスポットを探していきます。スイートスポットに声の響きがはまると、自然に声が前に出て行き、楽に歌えるようになります。

その時、大きな声で歌うのではなく、あくまでも中くらいの声以下で声の響きか息の流れによって増幅するように指導していきます。(＃Δ)

A. 指導する生徒さんの体調に留意するようにします。生徒さんは少しぐらいなら無理してレッスンを受けにくることが多いのですが、少しの無理が後々の大きな不調につながる場合があります。ですから、生徒さんのちょっとした声の変化を聞き逃さないようにしています。(＃Λ)

A. 「楽器である身体を使って声を出す」ということを主軸として指導にあたっています。その上で、主観的に聞く自分の「声」だけに捕らわれ過ぎていないか、ということに注意して見えています。声は喉から出てくる、喉（または声帯）を鍛えれば強い声になると捉えている方、またはすぐ声が枯れてまう、声に持久力がない、自分の声が好きになれないといった悩みを抱えて来る方など、どうしても「声」だけに焦点を当ててしまいがちです。これらの多くは、喉だけで頑張っていたために起きているのです。

例えば、当たり前のことのように、声を出す前にまず姿勢よく立つ（または姿勢よく座る）、よい姿勢で声を発してみる、ということが必要です。姿勢の悪さや、声を出すときの余計な動作が、自覚している以上に声を出しにくくしているのです。また、息を吐くから声が出ていくのだ、ということもしっかり捉えるべき点です。今まで小さな喉に全てを担わせていたところから、きちんと身体を使って声を発するようになると、先に述べたようなことは改善していきます。(＃α)

A. 正解を一つだけにしないことです。発声として正しい出し方がありますが、人により欲しい声が違う場合があります。その人の声をよく聞きます。日常どれくらい声を使

# sample

っているのか、使っていないのか、質疑応答のときもどんな声を使って話しているか、ということも聞くようにします。

発声として間違っているような音質でも、日常的に自然に使っているならそこから伸ばしていく方向も考えます。

そしてどんなに、発声が悪くても小さくてもいいところを探して「ここはとてもよいです」と伝えるように努力します。夢中になって学んでいると、時として「よいところ」「できているところ」がよくわからなくなり、できていることすら手放してしまうこともあるので。自分の声のものさしに無理やり当てはめないこと。

(#F)

A. 生徒さんそれぞれに身体のつくりが違います。もちろん目指す方向は(ある程度)一つですが、型にはめたような教え方ではなくその人の身体、筋肉のつき方を考え、声の出し方を探っていきます。決して、自分が無意識にできることを相手もできると思わないようにしています。逆に、その生徒さんが無意識にできている場所を、伸ばせるように指導を心がけています。(#K)

A. その人の声が十分に発揮できているかということに注意したいです。つまり、声の響き、発音などを含め普段しゃべっている状態が美しいかどうか。歌う時にそれが崩れていないか。どうしても、改まって歌ったりしゃべったりすると普段の声から掛離れていってしまいがちです。より自然に近い状態で声を良くして行けるかが指導のポイントなのだと思います。(b山)

A. 生徒を否定しないことを心がけてます。生徒の現状を認めつつ、新しい方向にトライさせる、新しい方向へ導くということを意識します。そうすると、生徒は傷つくこともなく、発展していこうと前向きになっていくと思います。なるべく多く褒め、「ありがとう」の言葉をかけるよう心掛けてます。

また、1回のレッスンの中で生徒に達成感とスキルアップ感を与えられるように生徒を導くように意識します。生徒が、今日レッスンに来てよかった、と思えるように導くことが一番大切かと思ってます。

内容としては、生徒がレッスンに通う目的をよく聞いて、その目的に叶うよう内容を変えていきます。

技術的には、先ず自分の耳を養うことです。自分の耳が良くないと、生徒の発声時の体の状態が想像できないからです。生徒の発声に何か問題を感じた時、僕はじっと耳を澄まし、問題点を探し、最終的には自分が同じように真似をしてみます。症状さえ理解できれば、あとは対処さえすればいいので。

その対処ですが、、、、指導するにあたり、引き出し(方法)と知識は多ければ多いほどいいと思います。僕は、機会さえあれば発声の専門家に発声の質問をします。声楽家、各種シンガー、役者、アナウンサーなどなど、すべての方の意見は参考になります。伝え方一つで生徒の理解が大きく変化することを最近実感してます。だから、僕は方法にこだわらず、あれやこれやといろんな方法で生徒にアプローチして、その生徒にとってピンとくる練習法で攻めるようにしてます。「方法にこだわらず」です。しかし「引き出しは多く」です。

最後になりますが、発声も表現も心身ともにリラックスしていないと、いい集中力が発揮されにくいです。僕は身体的リラックスが、教えの中で8割しめませんが、生徒がリラックスしてレッスンにとりくめるよう心掛けてます。(b山)

A. 声と言うのは目に見える楽器ではないので、とても注意深く指導に当たらなければいけないと思っています。指導者が正しい知識と、正しい耳を持っていなければ、生徒の皆さんに間違っただけを伝えてしまいます。指導者自身もさらにその上の指導者について、日頃から発声を修正してもらうことが必要だと私は考えています。

声一つとして同じ楽器はありません。ですから、その生徒さんの特徴を充分見極め、生徒さんにあった指導を心がけています。

まずは、その生徒さんの声より先に、性格をみています。

強く言っても大丈夫か？褒めることだけした方がよいのか？生徒さんによって様々です。そして、発声時にどんな癖があるのか？どんな傾向にあるのか？を見極め、一つの方法で理解できなかった場合、また違う方法を探して、生徒さんにわかりやすく説明しています。実際に正しい声と、今出した正しくない声か私にはどのように聞こえたか、真似をして説明します。そうすると、改めて耳で聞くことによって生徒さんたちは少し理解ができるようです。

また、身体の使い方も伝えていきます。どの筋肉をどのように使ったらよいのか？私は筋肉の名前まではわかりませんが、自分の師匠からいただいた技術を、自分なりにアレンジし、生徒さんに伝えていきます。レッスン時、声帯の疲労がないか、喉に違和感が無いか、時々確認を取りながら進めるようにしています。(#A)

A. まずは一人ひとりの生徒さんの声を良く聴く。また性格も把握し、できるだけ、それぞれに効果的な接し方をします。

腹式呼吸や歌に対しての知識をどう捕らえているのか、観察したり話を聞きながら、間違っただけの解釈や思い込みがあった場合修正していく。

それぞれの生徒さんの問題点やその原因に気づき、改善されるよう指導する。この時、1つの言葉でも人によって受け止め方や解釈が様々なので内容がきちんと伝わるまで、表現を変えたり、角度を変えて話し、根気良く説明します。

原因がフォームや技術的なことではなく、メンタルなこの場合、さりげなく話を聞きながら、自分自身で気づいてもらうように促して改善していくことです。(#μ)

A. 私の場合、声の指導ということとはつまり体の使い方ということを中心に指導すべきと考えています。声というものはマラソンで言うところのゴール地点後のようなものに例えられると思います。つまりはスタートする前の準備があり、スタートからゴールまでの体の動きがあり、そして最終的にゴールした後に初めて声として外に伝わっていくもの、ということです。ゴール地点後にいざあれこれ変えようとしてもマラソンはすでに終わっています。もちろんマラソンのトレーニングには体の事のみならず、自分の心と向き合っていくことも必要でしょう。

そうした様々なものを日常的にやっていくことを意識付けていくことが指導には大切だと思っています。そしてまた言うならば、パフォーマンスをするということはゴール後のことであるということも忘れてはいけません。(b山)

A. 自分が声を指導するにあたり一番気をつけていることは、「その人の持っている声を如何に有効活用してボリュームのある声、魅力的な輝かしい声に育てるか」ということです。

その為には先ず、「その人の持っている声が自然な状態で発声できる」状態にすることが必要です。

普段、我々が特に意識することなく行っている動作で声を使うことは「会話」だと思います。

その「会話」している時の声を基本として、喉を絞めたような発声にならないように、また、弱々しすぎない発声になるように、効率よく身体を使って発声できるように育てていくことが必要だと考えます。

「歌声」というのは「話し声」の延長線上にあるものだと思います。

「歌声」と「話し声」が何の接点もなく明らかに違っただけで聴こえるような状態というのは、どこかで無理している可能性があり、とても危険だと思います。

また、誰にでも同じメニューや同じ指摘しかしらない一辺倒な指導は、大変危険だと思います。人其々声質も音域も、よく言えば特徴・悪

# sample

く言えば癖も全然違います。

同じ人でも、昨日と今日、今日と明日で全然違う場合があります。其々の特徴に合わせて、最も優先すべき内容を的確に指導することが、指導者の資質だと考えます。(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って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. 歌の筋肉は歌わないとつかない

A. よく生徒さんが自宅でもできるトレーニングはと聞かれるのですが、必ずこう答えるようにしています「今日レッスンでやったことを行ってください」と。

歌の筋肉は歌わないときません。単純な腹筋運動や背筋運動だけではだめなのです。それでもしないよりもましですが。まちがってても歌うのです。歌わないと何も始まらないからです。そこを行わずにうまくなろうとしてもうまくなるはずがありません。まちがったやり方をやっていたら必ずトレーナーが修正してくれます。レッスンを信じてトレーナーを信じてレッスンで出したような声をだす訓練を日々おこなってください。少しずつでよいので。そしてレッスンにきてください。レッスンに来ないのにうまくならないといわれてもそれは不可能です。まず自宅でのトレーニングそしてレッスンに必ず通うこの二つを定期的に続けていけば必ずうまくなるはずですよ。(b 2)

### Q. 歌を歌うのに筋トレは必要ですか？

A. 必要です。適度な筋トレはしておくといよいでしょう。

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が、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のです、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。(b 10)

G. ピッチが悪く、また声量もないといわれ悩んでいます。

A. 音程と声量はボーカリストにとってとても気になることですね。そこを指摘されると、非常に落ち込みますし歌手として自信がなくなってしまいますね。ですが、聴覚や体調面に何かトラブルがない限り、きちんとした発声を身につけさえすればこの二点はもれなくクリアできるので心配しないでください。一番やらないで欲しいことは、やみくもに声を張り上げてみたり、音程に到達させるために喉を締め上げて声を出すことです。これを繰り返している限り、解決は遠のきます。

また、ピッチが悪くなったり、声量が思ったように出ない原因として、大きく二つ考えられます。一つには声を出す為の筋肉量不足、二つ目は力みによって筋肉を収縮させすぎている場合です。

丹田に支えを感じ、上体をリラックスさせ、不必要な力をいれずに声を出して行けば、最初は蚊の鳴くような声でも、ある日自分の声が豊かな響きで安定した音程になっているのに気がつくでしょう。(b 11)

### Q. 艶のある声、ハリのある声を作るにはどうしたらよいですか？

A. 誰でも艶があってハリがある声に憧れますよね。

けれど、言葉で説明するのはとても難しいことです。

そして、その説明どおり実践したからと言って、今すぐそのような声が身につくわけではありません。

日ごろの練習を怠らず、一步一步進んでいくこと、自分のものにしていくことこそ、艶やハリのある声を手にする近道になるわけです。

では、具体的に、どうすればよいのでしょうか？

正しく呼吸すること。腹筋で呼吸を支えること。

軟口蓋を高くして、口の中が広く使っていること。

吸った息が、声帯を通過して、頭蓋骨や副鼻腔に響いていること。喉に一切負担をかけないこと。

声が息に乗って、前に飛んでいくこと・・・などなどです。

文章にすると簡単ですが、これを実践するのは難しい・・・。

声帯に負担をかけず、正しい呼吸をし、正しいところに共鳴していれば、おのずと艶やハリが出てきます。

早く手に入りたい気持ちは充分にわかりますが、先を急がずに、今できることから着実にものにしていきましょう。(b 12)

### Q. ワンマンライブをするのですが、選曲はどうしたらよいですか？

A. まずあなたがライブでどんなパフォーマンスをしたいのでしょうか？どんなテイストにするのか、漠然とではなく、しっかりと見えてなくてはいけません。自分がやりたいこと、その中でできること、そして聴ききたお客様が楽しんでくれること、この3つが揃っていることです。自己満足の世界を見せられたのでは、お客様は「お腹いっぱい」の状態、飽きてしまいます。

ライブにテーマを持たせる、またはストーリー性のあるものにする、または起承転結のように、組み立てられていることが必要です。

ですから、長時間歌う場合、同じようなテイストの曲ばかり並んでは、聴いている人は退屈するばかりなので、途中、違うジャンルのものを入れる、とか、新しいジャンルにチャレンジしてみる、など、お客様がホッと一息つけるような構成にします。

その中ではMCも大切です。ワンマンライブはその人となりが顕著に現れます。

ただ声がいだけ、歌がうまいだけでは面白くないものです。

歌と歌の間に歌手が話す事柄こそが、お客様のハートを掴むものですし、より一層そのライブが楽しいものとなるのです。

ステージ上でのパフォーマンスも、見ているお客様が恥ずかしくなるようなパフォーマンスはしないこと。やるのなら堂々とやって、

# sample

お客様の心を掴みましょう。そして、最終的には自分が楽しんでる姿を見せること。  
そうすれば、きっと場の雰囲気は和んできて、楽しいライブになるでしょう。(＃A)

Q. ホイッスルボイスとは？

A. ホイッスルボイスとは、喉で口笛の音を出すような感覚です。裏声のさらにさらに上の声。3~4 オクターブ位の音域が出せるのが通常ですが、この声を出せる人の音域は、5 オクターブから7 オクターブ位に及びます。声は声帯の振動によって出るのですが、ホイッスルボイスは声帯の前の方だけが薄く軽く合わさって振動し、後ろは開けた状態で振動しない状態です。  
このホイッスルボイスを出す歌手として有名なのは、マライヤ・キャリー、ミニ・リパートン、クリスティーナ・アギレラ、日本人ではMISIA などですね。動画サイトなどで参考にしてみてください。喉を絞めつけず、喉の奥を十分あけて発声することがコツです。しかし、如何せん高音ですし、ホイッスルボイスが出る人は稀です。自己判断で間違った練習をするのは危険ですから、十分注意して行ってください。(＃A)

---

**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。

---

<レッスン効果・体験>

Ma の歌いだしが出来るようになると、鼻濁音の役に立つと思うと教わった。手を両頬にあてて声を出すと感じがつかみやすい。

鼻濁音は単語に分けて、文章にしないで言うことができる確率が増える。けがれ。えがお。ねがい。

平仮名表記にしてやるとやれるかも！

だいがんげいです。は、んの後なのでちゃんとできている。(ND)

音声表現に対して気づくことが多くなった。(MO)

呼吸練習がやっと正しくなってきた良かった。

この呼吸練習は結構ハードだった。

時間をかけて地道に鍛えていかねばと思う。

まだ当分はいつ間違った方向にいくか分からない。

不安になったらすぐチェックして頂こうと思う。(OK)

喉の筋肉を強くしていくための具体的な方法を知ることができました。

鼻濁音を出す際の、舌の動き方を学びました。

また、自分の良くない癖を指摘してもらえることで意識するべきポイントに気づくことができました。(TA)

少しづつ声が解放されてきた

発声時の体のポジションを、理解できてきた

声が、だんだん前に当たるようになってきた (MS)

体を前に倒すのは他の様々な動作の中でも一番変化が分かりました。この感覚で発声出来ればだいぶ変わるのではないかと思います。息をちゃんと流すと喉が苦しくない。奥を開ける感覚は分かってきました。

叫び方を全力でやると負荷がかかるため、支えが鍛えられている気がする。踏ん張りを増やすと、口を開けるときに自然と開けられる。(NI)

力の抜けた立体的な上半身の形を作って出した声が、自然体で広がりのある声があった。

フォームで声を出す事によってのどを楽にして太い声が出せる事が分かった。(HO)

低音の響かせる場所や体の使い方の理解

曲をどう捉えるか？というヒントを得ました。これから曲をたくさん聴くことになるのととても大切な音楽的な聴き方を教えていただきました。

呼吸と体の支えを行うことにより、声の深さが最初に比べ増えました。そして口の開きも声を支える大きな要点であることを学びました。双方とも、体に負担をかけず、心地よさを感じながら声を出すことが可能になるのが驚きです。(AA)

吸いこむ場所が無いと入ってこないとのこと、体に丸みや厚みを持たせ、入る場所ができると聞きなると思いました。

凹んでお腹があって、そこを緩めると開くと無理が無い、というのも勉強になりました。(OY)

私は、お仕事をしていく上で、自分のくせがついていくことを恐れていました。

変な抑揚や、自分のリズムがとりやすい、えー、さて、の多用など。

できる限りまっすぐに話してきたつもりでした。

が、もうすでに大きな癖がついていることがよくわかりました。マイクに乗りやすい声、優しい柔らかい感じの声、自分の話しやすい声を出して、胸式呼吸でした。

しかし仕事はしていかななくてははいけないので、これから気をつけていても、くせはつくでしょう。

くせがつく前に、病気になる前の健康診断のように、定期的にトレーナーにみていただこうと思いました。

オーディション前なので、いろんなことを教えていただきましたが、本当に有難かったです。

トレーナーからはもっと基礎からちゃんと学びたいです。

励ますためでも、地声がいいから大丈夫だとおっしゃっていただき、勇気ができました。

当日は何故か体調が悪く声がガラガラだったのですが笑、またがんばります。

今まで優しい声を出そうと作りすぎていたので、本当の声を見つめます。サポートよろしくお願いします！(MT)

客席の後ろまで聞こえる大きな声を出したい、と前に前に、大きく大きく、を意識して発声してきたが、それでは喉に力が入り、響かない、うるさい声になってしまうことを教えていただき、いままでと180度違うことなので、驚きました。

頑張ろうとすると力が入って逆効果。

いかに力を入れないでやれるか、にシフトチェンジしてゆこうと思いました。いやはや・驚きでした(笑)。(OM)

頭部の共鳴がどのような状態のときになされるか、なんとなくわかった気がした。喉が常にリラックスされていることは発声における基本として、とても重要なことだと出来てから実感した。レッスンで学んだ状態を身につけることは大事だけど、それと平行してあらゆる状況でいかに余分な力を抜くかが今後、歌う場面で必要な要素になってくると直感しました。(EB)

# sample

全身を柔らかく使うことで、全身の働きを無駄なく使うことができ、疲労感や苦痛を減らすことができました。(危うくそのまま眠ってしまいそうなくらいリラックスできました)

一方で、働かずに固まったままの部分、体の中にいかに多く存在するかも思い知りました。

頭や下半身の重みを意識することで、全身を柔らかく、自由に使うことができるようになりました。

腹を意識することで、声量だけでなく滑舌も改善できることに気づきました。

体の中に空間を作ることで、全身を柔らかく使えるようになりました。その一方で、舌と腰又は背中との繋がりが意識できるようになりました。以上の効果により、苦手なう行の発音も楽にできるようになりました。(YD)

発声する際、声だけを意識するのではなく、顔の表情(笑顔)や姿勢等も意識することで、声も変わることが分りました。

今回のレッスンで、心と発声もお互いに影響していることを実感しました。日常生活の中で実践していきたいと思います。(KM)

体の使い方など今まで意識していなかったことばかりであった。以前、胸が使えていないと指摘を受けたことがあったが、具体的なトレーニングの仕方を教えていただき、ありがたい。歌を離れても、日常的に体にいいことであるので、ふだんの生活で取り入れていきたい。(MR)

日常生活の中で、できるだけ手を組まないようにして、リラックスした姿勢を心がけるようになりました。(FT)

日々のトレーニングの効果が少しでも出ていることが確認できました。今後は声の質を上げて、武器として使える声を出せるようにすること、鼻炎を治すことを課題と致します。(TN)

まだ体が足りないので声が不十分ですが、以前と比べて、今の自分の声を使ってコンコーネを歌えるようになったこと。(IH)

いつも歌いにくいと思うところは、リズムや音程があいまいになっている傾向があることに気付くことが出来た。基本に戻って楽譜と向き合うことで解決の糸口になることが解った。(OD)

## <音信>

一人ではうまくいかないと思ったら、また戻ってきます。5年間本当にありがとうございました。ますますのご活躍を願っています。(IM)

発声の考え方や方法など、私なりに得る事があり、研究所に通って良かったと思っています。(MD)

この研究所に通えること、声や音楽の深さに触れ、自分を少しでも高めて行こうと思える日々を、私は幸せに感じております。(KR)

インナーマッスルをフリーウェイトで鍛えています。おそらく、これは声楽でも必要なことだと思うのでしっかり体作りのほうもチャレンジしていきたいです。

広報や、テキストや、ロビーに置いてある本や過去の広報などを見て、どんどん先鋭された、積み重ねからの情報を取り入れ、実践していきたいと思います。(AA)

## 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)

### <発声>

#### ・ハミング

→鼻先へ手のひらをあて、響きを感じる

・「はい・らい・げい」の低音を練習

→胸、背骨や尾てい骨へ響かせる

→「は」と「い」は音程も響きも一定のまま

あごに人差し指を立て、あごが前へ出ないようにすると、深い声を意識できる。

強く出そうとすると、高くなりがちだが落とした状態を保つ

→意識としては、上から声が舞い降りてくるかのように呼吸をやや先行させて行くと声がかすれることも無く響く。

### <姿勢>

前屈の状態から尾てい骨と背骨の中間辺りを支点にし、背中から首をまっすぐにし、あごを引く(やや45度くらい)

この状態から「はい・らい・げい」

→お腹に支えの力が強制的に効くのと、あごを引くことにより、より大きく太く響く声になる

### <聴き比べ>

曲名：ケセラ・セラ

気づいたこと

・言語の違いでの印象の差が大きい

・言語と共に文化的背景によるバックミュージックでの印象の差が大きい(音楽 style)

・リズムの差により、感情の起伏を同じ曲でも感じる部分が変わる(一定、速い、遅い、ズラすなど)

・歌い手の声の質の差と音楽の差のミックスが絶妙で、それぞれの物語性を感じることができた

### <コピー>

・どう聴くか?というクエスチョンに直面することができた

→耳コピーの能力と創る能力が足りてないこと

というよりは、そもそも二つの能力を意識してこなかったことが顕著に現れた

→瞬間的に言語の把握、リズムの把握、音程の把握や物語の把握を鍛える練習

### <音楽とは>

時間が見えない世界である

目の見えない世界である (AA) +

1. トレーナーの声はキーンとしたジェット機みたいな金属の響きがありました。美しかったです。響きって何か、よくわからずに来ましたが、これが声の響きなのですね。

2. フォームを考える時、ま上から自分を俯瞰してみる。前ばかりにならないように。

3. 口の形だけ変えてレガート。表情筋はリラックス。自分は表情筋を固めているみたいです。(KR)

喉の力を抜く。正しい姿勢で発声する。この2点を重点的に維持する為の具体的な方法を学びました。喉の状態は、無呼吸状態で脱力した感じ。呼吸をしないからといって、決して喉を締めて呼吸の流れを止めるのではない。リラックスした上で腹式呼吸を止めた感じで行う。この状態をキープしつつ、唇の外側の空間で母音をつくるイメージで発声する。腹式呼吸で使う筋肉と、発音に必要な最低限の部分(舌の位置やかたち、唇)以外は基本リラックスされていること。

# sample

また、姿勢は真上から自分を見ているイメージで、肩のライン、その上に頭が乗っていて、重心はやや後ろの感覚をキープする。

(EB) - b v

## 1. 発声

「ア」でスケールノーマル地声高音

「ア」でスケールノーマル裏声高音

「ア」でスケールノーマル地声低音

ハミングでスケール地声高音

ハミングでスケール裏声高音

ハミングでスケール地声低音

「ア」でスケールノーマル地声：目・胸・おでこ・軟口蓋

「ア」でスケールノーマル裏声：目・胸・おでこ・軟口蓋

ロングトーン cl, el, a, g, h

2. 以前より、ソプラノパートを担当することが少なくなったのにも、練習時間の不足と重なり高音のチェンジがスムーズにできないところが出ている。しかし、得意なポジションなどでは自分的には自信を持って出せるようになった音もある。

3. ロングトーンを行うことで苦手な音域のチェンジが出来るように練習していく。様々なポジションでの練習によって筋肉を鍛える。(OD)

1. アの発声（ドレミファソファミレド）

2. ハミングで強く出す練習（ドレミファソファミレド）

3. 発声の位置を意識したアの発声（ドレミファソファミレド）

喉の下から斜め下を意識した発声

口から真っ直ぐ前を意識した発声

眼の間から真っ直ぐ前を意識した発声

額から斜め上を意識した発声

ハミングと同様、強く出すように心がけます。

声そのものが強く出せなくても、意識だけは強く持つことを心がけます。

意識を低い方へ持つほど声は太く響き、高い方へ持つほど声は細く通ります。(YD) - b 三

1. 胸をもちあげる、みぞおちから、姿勢を直す

2. 必ず吐きながら、声を出す

3. 母音を意識して子音をのせる

4. 軟口蓋をあげる

5. ズー、喉のあたため方

6. 背中にも響かせる

書いていくと、当たり前のことなのに、実際に全く出来ていなかったこと、よくわかりました。(MT)

1. 発声練習 5度スケール オ

2. 発声練習 5度アルペジオ オ

3. 発声練習 5度アルペジオ スタッカート

発声時の体全体の動きが弱い、足りない(反射の運動が出来ていない)

発声時の口の開きが足りない

反射の運動を体に覚えさせる

口をしっかり開けて声を出す(MS)

1. フォームで声を出すこと(特にみぞおち辺りの筋肉を押し込めて胸を高くする、その際に肩は下げる)

2. 高い音を出す時は声を曇らせて出すこと

3. 響きは後からついてくるので無理やり作らないようにすること(HO)

1. 発声お

あごをひいて縦に大きく口をあける

たっぷり息をすって、たっぷり息をはいたところから声を出す

スタッカート おほに聞こえる

オクターブ おうになってしまう

たくさん口をあけて、一言ずついへない

高い音であごがでるので、ひく

レガート お手で顔をはさみ、手より後ろで声をだすと思って

高音 自分で思っているより低いと思って出す 深いところから

2. 台本

自分でおもっているより、さらに低く喋る

奥歯の歯と歯のあいだに隙間をあけて、閉じないように喋る

歯が見えすぎ 言葉がしっかり聞こえるように

歯をくいしばって声が浅くなり飛ばなくなっている。

空間をあけて喋る。

喉を下げる訓練をする。

息をすって吐いてを意識することによってか、声をだすときの心地悪さが少なくなった。

低く喋ると気持ちも身体も落ち着く。ゆっくり喋ろうとしても、気持ちわるくない。

自分の声をきくなんて、とんでもなく気持ちの悪いことだったが、少し慣れてきた。

音はずれてるのはわかっていたけど、はずれすぎ。

ちゃんと息がだせれば、あわせていけるのかなと。(II) - b Σ

のど声と胸呼吸に注意すること。

体を使うこと

曲想を表現すること (IH) - # Ω

1. 呼吸法

2. 発声練習 (シティー、プロイ、ア、など)

発声時に力が入る癖がある

声を喉の所で作る癖がある

上記の気づいたことを克服する(MS)

1. リズム読みで一拍めのアクセントが足りない。毎回この指摘のあと、おかしくなっていく。さらにアクセントをつけようとする、地声になっている。今までふわふわの裏声だったから、地声だと怒鳴っているように自分に聞こえる。焦ってリズムがわからなくなる。いざ歌う時は裏声に戻せず、そのあとはもうぐちゃぐちゃになる。この悪循環をどうにかしたい。

2. ファの音を高め、ファだけ変えることに違和感がある。結局は発声が悪いのだと思う。

3. シンコーションは階名の母音を伸ばさない。母音を伸ばさないで切るのはかなり抵抗がある。が、トレーナーによるとその方がマシということだった。(KR) - # Δ

1. スツヒツシュツ呼吸

ススガスス・スとなり全部つながってしまう。スタッカートをはっきりする事。最初から2回目のように出来ると良い。

2. ソミファレ・ドミドを Sa オアア2 回目のオがア寄りになりがちなので気をつける

3. ドレドレド・ソファソファソ・ソファミレドを Ma オアで片足立ち。その時左手に力が入る。これは癖らしく、よく左肩が凝る。fa~CCio をソ~ミ・ソファミで→子音は良いがチョは口を閉じ気味なので口を開けること。これはカンツォーネを思い出して、習ったことが役立つとよい。新しい領域に足を踏み入れたようで期待が高まる。(FZ)

<呼吸の使い方>

・おなかの前側だけでなく、後ろと横へも入れる

# sample

・そのふくらみを保ったまま吐く  
・スーっと吐く際に、遠くへ遠くへ吐ききる  
<呼吸と体の支え>  
・やりかた・片足たちになり、上記の呼吸をする  
一力をお腹に意識せざる終えなくなり、その感覚を忘れずに足った  
ままで行う

<口の形>  
・やりかた・両手の平を頬へ当て、口を縦に開いたときの伸びを  
確認（ムクウの叫びみたい）  
・その形を保ちながら、母音を変えて発声  
・母音が変わるときも形を変えない意識を!!  
・高音になればなるほど、小さくなることは無い（AA）

1. 呼吸法。「sa」「fa」を使った発声。
2. 呼吸法で、「ヒ」で長くのばすと息が細くなりがち。手を動かしたりして正しい感覚をつかむこと。体の支えと息の流れがまだ足りない様です。
3. 支えの強化と歌いづらくても口を開けること、息をとめたり弱めたりせず流す事。手を激しく動かしながら練習したりして、正しい感覚を覚えること。（NI）

## 1. 毎回の基本メニュー

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

## 2. 目的、S-Sa

強く息を吐くことで、発音する前に体と口の準備をする。  
3度スケール、アで、同じアなのに、何種類もの出し方で発音していた。  
また、録音を聞いてみると、1音目がバチッと入れてなく、やや低いように感じた。響きが低いような気もするし、音程的にトしているようにも聞こえた。

## 結果、S-Sa

強く Sa が言えている時は余分な動作が少なく、口も最初から開いている。

1音目のトする幅が小さい、気にならないくらい幅でスパッと入ることが増えた。

## 感じたこと、S-Sa

強く S を発音すると腹圧がかかっていた。

のどの疲れがなく高い音が出せた。

## 3. 次回への課題

### S-Sa

S-Sa と入る時に S の息吐きにムラがある。

強く吐ける時と弱い時、時間的に短い時などがある。

強く吐けた時は、Sa もスムーズだった。

1 フレーズ終わってから次のフレーズに入る時に立ち遅れている。  
息を吸いきれていない？

それで S がうまくいかないことが多かったように思う。

S-Sa のメニューを行う時に、レッスンの録音を流しながら行うのですが、S-Sa と 1音目までを実際に行い 2度から終わりまでの間しっかり準備する、というメニューを交える。

まずは強く息を吐くことと、Sa の時に口と口の中がしっかり開いているようにすることを優先して取り組んでいます。（HM）-#α

## 1. 体操

## 2. 発声練習

のどをあける練習をする。基本的にオのイメージを使う。

モで音を伸ばし半音ずつあげて歌う。

後ろを意識してのどをあけて歌う。

まっすぐ、遠くへ、前へ前へ。

「オ」の口をして息を吸うと、のどをあいて吸える。

ドレドをマモマで半音ずつあげて歌う。

マの段階で先ほどのもののどをつくる。

もっと自然な形で、力まずに、もっと楽に。

息を流し続けて。

ドレドの一段高いレの音を出すつもりでのどを用意する。

ソファミレドをマモマモマで半音ずつあげて歌う。

ソの音でのどを用意する。

ソの音で一番いい声を最初に出す。

ひと息で歌う。

音が下る時に押さない。

3. When you wish upon a star (英語)

出だしはオクターブ違う。でこぼこせずに高い音にあわす。

WHEN YOU はリエゾンで。

フレーズはひと息で。最後の高い音を決めるのが大事。（「STAR」、  
「are」）

Anything は口を横に開く。ここのフレーズは楽に。そして最後の you が大事。

dream の m は口を閉じるだけ。

your はオに近い音。

do は口は小さくてもあいている声で。ふっと出す。

kind は最後の子音が大事。

the sweet fulfillment のフレーズは前のフレーズからさらに前へ。

最後のフレーズは STAR の後で切って、最後へ。TRUE はあごをあげない。（MR）-#γ

1. 姿勢正しく イコール 胸を張って、ではない。胸を張ると胸呼吸になってしまうからよくない。

2. 下っ腹が頑丈な土台で、上半身は豆腐のようにユラユラ脱力すべし。

3. 腹から出して、いう指示をいただいても、「大声」になるばかりで、「響いて」ない。わかっているけど修正できなかった。（BB）

## 1. 発声練習（ア/イ）

呼吸練習

曲練習

## 2. お腹でしっかり支える

軟口蓋をしっかり開く

声を喉の辺りで止めないで、しっかり抜けるように

お腹での支えは日によってできたりできなかったりとまだ安定しません。また、高音域になるとあごが上がってしまうクセがあるので、正しい姿勢で歌えるようにしたいと思います。

## 3. 壁を背にした状態で常に歌えるように。

子音の扱い方（言葉をしゃべりすぎない）

常にお腹で支える

出だしの音の準備をしっかり行う。（TN）-#Ж

1. 姿勢が声を出す時にかなりの影響を与えていることを知りました。

2. 感情をあまり表に出さない生活をしてきたため、大声を出して、気分が楽になり、明るくなった気がします。

3. のどの力を抜くという感覚を今後は身につけたいです。（FT）

1. 自分のなりたくない声、歌声を避けるようにするのではなく、なりたくない声、気持ちよく出せる声を目指すこと。（自分の野生の感覚を信じること）

# sample

2. 上半身、のどの力を抜いて発声すること。
3. 唇振動をすることで、のどの力を抜いても高音が出るのがわかった。(H0)

1. 発声の際、気道を柔らかくする。
2. 「肩を思いっきり上に上げて、ストンと落とす」  
「肩甲骨を思いっきり開いて、ストンと落とす」  
ことによって、脱力。
3. 笑顔を意識して発声。  
その際、口を横に広げて笑顔を作るのではなく、頬骨を上上げて笑顔を作る感じ。(KM)-b Δ

唇を鳴らす&巻き舌  
とぎれのように一定に  
発声  
押し出すようにならないように  
力の入らないところから平泳ぎのように前へ  
あいうえお  
くちを前後左右に大きく動かして  
はっきりしゃべる  
さ行と「ち」と「つ」要注意  
子音を前に  
台本  
前に居るひとに語りかけるように  
発声の時のように前に  
「極楽の」「蓮池の」  
アクセントがついている  
アップダウンせず、一定の音で  
文章、まっすぐ横線のまま、前にむかって喋る。(II)

1. リップロールを途中でとめない。  
息がなくなるまで最後まで使い切る。  
高いところまで上げてから下げる。
2. ハーイ！ヘーイ！など、もっと遠くに飛ばす。
3. 「がぎぐげご」鼻に抜けて出す。
4. タ行のちの発音。  
夕食のげが特に出来てなかった。(鼻濁音)  
声をおちた場所でしゃべらない。  
お腹に力を入れて遠くに飛ばす。(ND)

1. ・ストレッチ。呼吸（4つで吐いて4つで吸って4つ待つ。蠟燭の火を吹き消すように、短く息を吐き続ける）  
・リップロール。巻き舌。ハミング。  
・ハーイ、ヘーイ、イエス、ノーで声を前に飛ばす練習。  
・50音交錯表  
・P85、86 デパートの館内放送
2. 非常に声がかすれていた気がしたのですが、トレーナーに、前回より裏声が減った、声のかすれは気にならないと仰っていただき、家に帰って録音を聞き直してみると、自分の声なのに、本当にかすれがきならず、ご指導のおかげと、呼吸の練習の成果が出てきたのかと嬉しくなりました！（MT）-#A

1. ストレッチ（背伸び、首回し）：下半身は地面に根を張り、上半身は天に向かって伸びるイメージ
2. イエアオウの発声練習：ストレッチで使った腹部の筋肉を意識した発声
3. ママママの発声（ドレミファソファミレド）：鼻から吸う呼吸、口の中に卵を1個入れたような口腔の広がり、腹部を意識した発声
4. スタカート（ドミソミド）：腹部を意識した発声（YD）

準備運動  
背伸び 丹田で息をコントロールしながらゆっくり吐き出す  
首のストレッチ  
首筋を伸ばそうと意識すると、首に力が入ってしまい、うまくほぐれない  
頭の重みを意識するように首を回すと、首の筋肉がほぐれる  
首のストレッチ=発声  
前に前にと意識すると、喉に力が入り、響く声が出ない  
前に、を意識せず、まず斜め後ろの方を意識する (OM) -#μ

1. 声の通り道を胸像のように
2. 舌の奥を二又にして喉に負担をかけない
3. 肩たたき（歌と朗読）  
レッスン後の朗読で舌の奥を二又に意識していたところ「声の前に出ていない」と指摘あり。  
喉に負担をかけずに声を前に出すために今後の調整が必要と思われます。(ST)

1. マエアエアエアの発声練習（ドレミファソファミレド）  
最初の「マ」で開くイメージ  
口先ではなく、背中を剥がした部分から「マ」を出すイメージ
2. フワーの発声練習（ソ、ミ、ド）（座った状態で、背中を前後に回しながら）  
後ろに倒れた背中が上に伸びる瞬間に「フワー」と出すイメージ  
後ろに倒すときは背中に寄りかかり、前に倒すときは背中を背負うイメージ  
発声時は鼻から息が流れる感覚  
背中丸めたままの体勢
3. 「朧月夜」の歌詞朗読（背中を回す動作の応用）  
常に体が動き続けること（YD）

1. イメージしてほしい体の形について 胸と背中の丸さと高さ。  
手を横に広げ、上へ。頭の先へまっすぐ伸ばし。前に遠くに前屈、水泳の飛び込みのように。ちょっとつま先立ちになる感じ。肩が狭くよる感じにする。  
あばら骨の最後を見つけて、そこが外に出る感じにする。肉と骨をはがすような感じ。そのまま元の姿勢に戻す。  
→胸や背中が高くなっている感じが実感できた。あまり反らないで、背中は丸のまま。体の高さがあること忘れずに。お腹はそのまま。
2. わ～、わ～、わ～、背中の胸像の一番後ろに引っ張られる感じで声の存在消す。  
先生の話し声以外を初めてレッスンで聞き、お世辞で無く、プロのかたのお声と、自分の声とで、響きというか出し方というかなにか全部全然違うのと、声が吹奏楽の楽器のようで、単純に驚きました。鼻息を意識。通す。出てきてるっていうより吸いこんでる感じ。ふー、から。ふわ～。  
口が開きやすくなるかんじ。それでいて、ふわ～ふわ～ふわ～体を持ち上げた状態で行なう。  
なかなか吸いこんでいる感覚は難しいと感じました。  
吸いこむ場所が無いと入ってこないとのこと、体に丸みや厚みを持たせ、入る場所ができると聞きなると感じました。  
凹んでるお腹があって、そこを緩めると開くと無理が無い、というのも勉強になりました。(OY) -b Δ

1. 口を「お」の口で縦に開ける
2. 空気がお腹に入っていくイメージを持って吸う
3. 中低音は少し地声に近くてもいいから大きく出していく  
ラッパの口だと響きやすい感じがしました。(MM)

1. 下あごを下げて口を縦に開き、上あごの辺りに空間を作り、より響かせる
2. 音が高くなって辛くなってきたら唇を突き出すように（あひるくち？）するとよい
3. 急いで吸うと息が浅くなり、肩周りが固まるので良くない。ゆっくり吸うこと。(BB) - b Я

を欠った。その施設に住む人が観客だったがうっとり感動していた。衰えを感じさせない美しいソプラノだった。番組の副題に「奇跡の声」というようなことが書いてあったと思う。私はヴァスタさんより全然若いのに声の衰えを感じたりして、たるんでいると思った。しかしあのような所には誰でも入れないだろう。やはり人を魅了して社会貢献出来る人でなければ。(FZ)

<BOOK>

「55歳からのハローライフ」村上龍  
昨年地方紙に連載されていた新聞小説。登場人物や背景の細かい描写がとても優れている。とにかくシビアな視点（特に金銭のやり取りのシーン 細かい金額まで記載）で淡々と書き上げている。クライマックスの直前部分まで緻密に事実を積み上げながら、肝心のメインイベントは何も触れず、終盤を迎えており、ひとつも描写をせずに読者に場面を想像させてしまう作者の力量に脱帽してしまう。

「歌手なら誰でも知っておきたいからだのこと」  
今の私には難しく、やっと読んだ本でした。けれど、読んでおくことで、この先、またいつでも読み返せるし、何か疑問に思った時に調べることもできる。読後、自分の引き出しを増やしたように感じます。(KR)

「夢をかなえるゾウ・2」  
ベストセラーの続編。サラリーマンから転職して芸人になった主人公が、成功を目指して不思議な神様たちの力を借りながら成長する笑い涙のストーリー。夢がそのまま叶うとは限らないけれど、努力は決して無駄にならない、と思わせてくれます。私がドキッとしたのは、「他人に与えることは大事だけれど、他人から受け取ることも必要」。私は他人から何かをしてもらった時やほめてもらった時に、自分にそうしてもらえる資格があるのか、他にもっと相応しい人が…、とつい思ってしまいます。けれどそれは結局、他人の好意をはねつけているのだと思いました。何かしてもらったらありがたく受ける、ほめてもらったら気持ち良く受け取る、それが自分も他人も生かすことかなと思いました。「いい人は他人を喜ばせるのではなく、他人から嫌われたくないという気持ちから自分の欲求を抑えつけてしまう。抑え続けることで、どんどん「やる気」を失ってしまう。自分の欲求を口に出すと他人の欲求とぶつかり、いい人ではいられなくなるけど、そうやって欲求をぶつけながら、それでもお互いが喜べる道を見つけっていくことが成功の秘訣。」人の間で生きていくって、こういうことなんだなあと改めて思いました。(KR)

「間抜けの構造・ビートたけし」  
「間」は生き物、間を征すれば芸事を征す、人間関係もおそらくそうでしょう。著者の「間」への神経の研ぎ澄まし方は鋭く、他人の呼吸を読んでいきます。ベテランの俳優がお互いの「間」を潰し合う話は凄いです。私自身は間の悪い、間抜けタイプですが、著者が「間」の悪い人に向ける眼差しには温かみがあります。それはお笑いの世界においては、間抜けなエピソードも笑い話に使えるし、それで人生一発逆転もできるからでしょう。人生は生きて死ぬまでの「間」。バイク事故で死にかけた著者ならではの突き抜けた人生観です。  
「聞く力・阿川佐和子」ビートたけしが「アガワさんと話すといひ喋りすぎちゃう」と帯に書いているベストセラー。対談のインタビュアーとしての数々の失敗を気取らずに披露しているところが読みやすく、親しみが持てます。人とのコミュニケーションで一番大切なのは、相手を受けとる力だと感じました。(KR)

「つぶやく」時代にあえて「叫ぶ」 齊藤孝

---

## 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>

「音のない部屋」ネルソングレード  
尾崎豊の曲のカバーです。尾崎本人の良さと、ネルソングレード自体の良さが両方あり、それって非常に凄いことではないかと思えます。人真似で終わらないあたりはさすがが実力です。(NI)

「ベニヤミーノ・ジーリ」  
良い声を日常聴いていようと思ひ、聴いています。大きな声と小さな声の落差があり、小さい声がとても印象的な美しさ、「a」の母音がとてもきれいだと感じます。(KR)

<DVD・CINEMA・TV>

「RENT」  
今までミュージカルにはあまり興味が湧かず観たことがほとんどなかったのですが、舞台版と映画版両方観て感動しました。歌やパフォーマンスなど素晴らしくて、何度も観ています。(全くできませんがover the moonなど真似しながら。seasons of loveはハーモニーがとっても温かいのですね。私にとっては、やろうと思ってすぐ作れる温かさではないなあ、口ずさみながら思っています。舞台版、映画版、それぞれに面白かったです。)(OY)

「レ・ミゼラブル」  
それぞれの登場人物の歌が、ただの綺麗な歌でなく、それぞれの個性が出て面白かった。  
ヒロインの歌より、悲恋に打ちひしがれる恋敵の唄の方がどうしようもない感情がドロドロ込められている気がして聴きごたえがあった。(AS)

「題名のない音楽会」  
今年生誕 400 年で盛んに演奏が行われているヴェルディがオペラ以上に1番の作品、最高傑作は「音楽家憩いの家」という老人施設を残したことだ。イタリアのミラノにあり、財産を残せなかった音楽家の為に余生を過ごす家。その家(といっても会館のような所)に住むヴァスタさんという 80 才の歌手は歌の指導もしており、ピアノを弾きながら日本人にもレッスンしていた。細かく止めて、歌に表情をつけてとか声がこもっているから前に出しても、非常に理解しやすかった。その日本人女性はヴァスタさんを人間的にも素晴らしく尊敬していると言う。  
若い時、オペラ歌手だったが指揮者と結婚した。「リゴレット」に出演していた時、相手のテノールの人に抱き締められたのを客席で見ていた夫が嫉妬し怒るので辞めて専業主婦になった。長いこと辞めて一人になった時に又、歌手に戻った。レッスンしていたので声は出たそう。歌手として第二の人生を充実して過ごしているよう。コンサートするホールもあって「さようなら過ぎし日々美しく楽しい夢よ」「天使の中の聖女よ」「世界でただ一人君を愛す」

# sample

この著者の本は非常に面白いです。現代の人類に警鐘を鳴らしている気がしますが、良くなるためのポジティブな提案をしてくれている気もします。(N1)

「作曲本」野口義修 著  
作曲に結びつく音楽の聴き方などが書かれており、初心者が作曲の入門書として読みやすい本。(H0)

<EVENT>

「天才でごめんさい」会田誠  
六本木で絵画展開催中、自分の高校時代の先輩に当たる画家。直接面識はないが、高校時代から伝説的(?)な存在だったので注目している。個人的には彼の作品を手元におきたいとは思わないが(すみません)、芸術とは何か、特に現代芸術のあり方(創造性とはいったい何か)を考えるきっかけにはなると思う。「天才でごめんさい」というタイトルが非常に魅力的に感じる。一度公言してみたいとひそかに思ったりしている。(M0)

「草間弥生展」  
全国展開中。地元で開催されたときに観に行っただけでなくすばらしい。年齢を重ねるにつれて色彩感覚が優れてきていると思う。ドキュメンタリー映画の「わたし大好き」というフィルムも機会があればどうぞ。すばらしい(?)発言の数々にまた納得。(EX(自作の詩を朗読した後で・わたしって天才ね、とか、ウォーホールやピカソよりも高みを目指す、とか今の心境は山の頂上に土を盛ってさらに高みに上がろうとしているわ、晩年なんかじゃないわよ、とか、うんと高く作品を売ってね、とか。))  
やはり世界を目指す人は違うと思った。世界を視野に入れるにはこれぐらいのエフカシーが必要だと感じた。少なくとも心の中ではそのような気持ちを持ち続けたいと思う今日この頃である。年齢と若さや活力は関係ないと感じた次第。  
謙遜も重要かもしれないが、少なくとも表現という世界ではマイナスに働く作用のほうが多いような気がする。(M0)

---

## 目録 アーティストの言葉

小見出し(タイトル)は、E1の文責。

---

### 〇儀式

ヤンキースタジアムでの試合開始直前、イチローはひとり、トレーニングルームにいた。

「部屋の真ん中で両足を大きく広げ、スリコギのようなもので足の土踏まずをマッサージしていたのですが、驚いたのは目をつぶって『フーツ、フーツ』と深呼吸を繰り返していたこと。本人によれば『雑念を振り払っている』のだとか。『ハアーツ!ハアーツ』と大声を出すこともあるのですが、まさにその時が『心の奥底に潜んでいた雑念を見つけ出し、自分の肉体からそれを追い出す瞬間』だということです」(MLB関係者)

試合後、ウエイトで汗を流すと、今度は部屋全体を真っ暗にして、同じ「儀式」が行われるという。

「試合前とは逆で、オンからオフへ心を切り替える作業だそうです。しかも、どんなに試合終了が遅くなっても欠かしたことはないというから恐れ入る」(スポーツライター・白北信行氏)

[週刊現代 2013.03.02]

### 〇発声

発声の授業は、当時はしんどくてサボっていましたが、新喜劇へ入った時に、もう一度通いました。おかげで、ちゃんと声は大きくなりましたよ。結局、NSCの先生から教えてもらったことで意味があったのは、発声だけだった気がする。それ以外は意味がない、僕はそう感じています。

ピッチャーやったら、球が速いとか、下半身が強いという本人の特徴があり、そこから投球術に磨きをかけたり、新しい変化球を覚えたりできる。逆に、球が遅い、下半身がへろへろと言う人は球界に入って来ない。

小藪千豊さん [ブラクランド]

### 〇信頼

国際調査の結果では、日本人は他人に対する信頼度がきわめて低い国のひとつで、反対に中国は高信頼社会の国だ。(中略)

日本人は、安心を保障する仕組みを失って、いよいよ不安になり、ますます安心を求めようになっている。「きずなが大事」などとことさらにいうのも、安心社会でなくなってしまった反動かもしれない。(中略)

ネガティブな評価は名前を変えればゼロにすることができる。しかし、ポジティブな評価は時間をかけて獲得していくしかなく、恣意的な操作をしにくい。時間が経てば経つほど、ポジティブ評価が意味を持つてくるというわけだ。

歌田明弘さん 仮想報道[週刊アスキー]

### 〇クリシェ

フランスの哲学者ジル・ドールーズは画家フランシス・ベイコンを論じた著作『感覚の論理』で次のように言っている。「現代絵画はクリシェに覆われ包囲されている。そうしたクリシェは画家が制作にとりかかる前からすでに画布上に陣取ってしまっている。実際、画家の仕事が無垢で純白な表現でなされるなどと考えるのはいけないのだ。潜勢的には表面はすでに隅々までクリシェによって埋め尽くされてしまっているものであり、そうしたクリシェとの決別こそが求められることになるのである」と。(中略)

ただ幾人かの優れた画家だけが、現勢的にはあくまでも純白無垢な表面でしかない画布上に、なおも、クリシェの横益、ディストピアを知覚するのだ。あるいは逆に、独自の知覚によって画布を絶望の壁としておのれの眼前に屹立させ得るということそれ自体が、優れた画家であるための条件なのである。要するに、優れた画家だけが絶望することを知っているものであり、絶望こそが「創造する力」そのものにほかならないということを知っているということなのだ。

廣瀬純さん [週刊金曜日 2013.2.22]

### 〇シュガーマン

インターネットのなかった1970年代、音楽の力は今よりずっと強かった。米国でさっぱり売れずに姿を消したミュージシャンが、遠く離れた南アフリカで熱狂的に支持され、時を経て奇跡の復活を果たすまでを追ったドキュメンタリー映画『シュガーマン/奇跡に愛された男』(16日公開)はそのことを再確認させてくれる。

[日本経済新聞 2013.3.7]

### 〇道化

遡ること1887年4月、井上馨の妻の以来で、九代目團十郎は天覧歌舞伎の指揮をとり実現させた。渡辺保によるとこれは、政府の側

から言えば歌舞伎の改良(西洋化)の成果を国民に見せた日であり、役者の側から言えば差別を超えて社会に認知された日であったが、しかしそれは歌舞伎がアクチュアルな現代劇から「古典」となり、歌舞伎が江戸時代と決別した日でもあった。やがてそれは、近代歌舞伎の改良演劇座(歌舞伎座)の創設につながってゆく。「被差別」の意識を持ち続けていた二代目團十郎の死は、新歌舞伎座の誕生とともに、歌舞伎が差別を完全に忘れ去る時代になったことを意味するのかもしれない。

もうひとり、一八代目中村勘三郎が亡くなった。この人も生前「歌舞伎役者は河原者」という意識を明確にもっていた。先代の教えであったという。どれほど歌舞伎が権威的になろうと、役者は客を喜ばせる存在であり決してエライ者ではない、という姿勢である。代々の勘三郎もっていた道化としての味は、そこからきている。

そもそも勘三郎は猿若勘三郎という道化であった。1603年、女性たちによって京都で歌舞伎が誕生したのだが、江戸でそれを受け継ぎ、猿若座を開いたのが勘三郎だった。猿若とは、阿国歌舞伎に登場した道化である。脚絆をつけて手ぬぐいでほおかぶりし、腰に瓢箪を提げ、唐団扇をもって物真似や踊り、音頭取りをする芸である。家光が建造した大船「安宅丸」が江戸に入港する際、真っ赤な衣装で金色の采をふるって音頭をとったという。

田中優子さん [週刊金曜日 2013.3.8]

## ○問いかける

筑紫は、二人が指摘しているポイントは同じで、「これで売り物になるか」ということだと書いている。私より彼の方が親切で、次のように解説し、問いかけている。

〈もう一度、私の言いたいことを整理すると、①このテーマは大事だ②その内容もいい③だからなるべく多くの人に読んでほしい④そのためにも、より多くの人々が読む気になるような工夫をもっとしろ—ということである。〈中略〉基本の命題は、編集部どこまで「売る」マインドがあるかである。「売る」ためには、「読める」雑誌でなくてはならない。「志」を持つ者が「売る」ことを考えるなど邪道で卑しいことだと思いついて、どうせ定期購読者の雑誌なのだから、そんなことは考えなくてよいのだと決め込んでいるとしたら、そういうメディアに未来はないと思うのだが、いかが?〉(中略)

「売る」は「問いかける」の究極の形であり、それを考えない発言や文章は傲慢な独白に過ぎない。

佐高信さん [週刊金曜日 2013.3.8]

## ○弱者

ネットに限らず、差別する者たちは社会的に認知されず、家族からも承認されない絶対弱者だ。仕事があまくいっていない。給料が安い、もっと成功していいはずなのにそうならない。機会平等だが結果平等ではない競争社会で敗れ、底辺にいる彼らはさまざまな不満を抱えている。

そして彼らは、自分よりも弱いものを見つけて安心する。誰かを下に見ることで自己のプライドを保ち、同時に自分たちが虐げられている不満をぶつけている。差別する対象は在日朝鮮人や被差別部落出身者といった社会的弱者だ。(中略)

残念ながら彼らを教育し、啓蒙する場はない。

かつてはマスメディアが啓蒙の場としてそれなりに機能していたが、彼らは新聞や本をろくに読まない。マスメディアを通じた啓蒙は一定の人間には届くだろうが、大多数の人間には届かない時代になってしまった。

小林よしのりさん 新・差別論[SAPIO 2013.4]

## fukugen (福言) 出会い気づき変わるためのヒント by Ei

### ○アベノミクスという罠

いくつかの事柄への対処をみて、この時代と思想を考えてみる必要があります。民主党の鳩山—菅—仙谷さんは、団塊の世代の代表として、まことわかりやすかったし、こういう結果になると団塊の世代の人たちは「一緒にするな」と言うでしょうが、4年前には、どう考えていたのかを、もう忘れてしまっているのでしょうか。

それは、その上の世代も同じです。また、小泉政権時代のくり返しをやるというのに、主流にいる人たちは諸手で大歓迎です。昭和の田中角栄路線の夢が、まだ醒めていないのでしょうか。

とはいえ、じりじりとだめになるよりは、一手につぶしてしまえと、なんか第二次大戦の大和特攻、本土焦土化のような匂いがして、嫌な感じです。

体罰でバスケット部の生徒が自殺したから、部どころか、科の入試を中止要請するという迅速な対応は、決められない政治に辟易してきた私たちの欲を、ゆがんだ形であおっているような気がします。決められないからこそ、結果オーライで世界2位になれた日本人の本当の力の根底にあるものを把握していないと思うのです。

金融などは、やはり、今の日本人にはできません。あれは狩りで罠をしかけるようなものです。私は、銀行や証券の守られた体制を批判してきただけで、「ウォール街に挑め」という高望はしません。また、日本は、お金を奪われる罠の上にいると思うのです。

「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」 福島英著  
(音楽之友社) 2,200円 好評発売中!

### ○日本の音楽の限界と日本の歌のふしぜんさ

声楽家に対して、持つ声のイメージというのは、日本では必ずしも得たものではありません。海外の本場の声楽家とは、やや異なるといってもよいでしょう(最近さらに、しぜんに自分の中心の声を使うイタリアのベル・カントよりも、先生に教えられるやわらかなドイツリートに傾く人が多く、なおさら、ドラマチックな迫力がなくなってきました)。それが時代の要請とともに、日本人の限界を見据えた処方だったとしたら、まさにポップスと同じことが起きたわけです。

あまり本場のものをみたことのない人は、日本人の弱く美しくやわらかい音色に対し、向こうの迫力にびっくりするかもしれません(本書は、声楽の本でないので、これ以上、イタリア、ドイツなどの違いには触れません。ただ一説には、その人の体の中心の声を伸ばすイタリアと、師のコピーを徹底するドイツの違いがあるそうです。そうであれば、日本の音楽が後者になっていくのはよくわかります。私は前者の立場をとっています)。

※たとえば、「千の風になって」を大ヒットさせた秋川雅史さんがいます。彼を日本の声楽家の代表の例とするのは異論もあるでしょうが、その歌と三大テノールの歌とを発声だけで比べてみてください。新垣勉さんと錦織健さんでもよいでしょう。ロックなども歌っ

# sample

ていた彼のクイーンのカバーと、オリジナルを聞き比べるのもよいでしょう。

日本の音楽家が、著しいレベルアップをしているのを、私は認めますが、昔のように国際的スターが出ないのはどうしてか、ということも念頭において読んでください。私自身がクラシックで学んだ感想では、「本物はなんとしぜんでダイナミックなのだろう」ということでした。ストレートで、ことばを言うようにして、声がピンピンにひびいています。そして、せりふ、普段の声もとてもよいのです。

※本書は、日本人の批判や欧米人の賞賛を旨とするものではありません。ちなみに、韓国、中国、ニュージーランド、フィリピンあたりもクラシック、ポピュラー問わず、すぐれたレベルの歌手が出ています。ですから、欧米 VS 日本でなく、日本以外 VS 日本と考えています。しかし、こういう入り方をするのは、私の願う、しぜんな声の使い手があまりに日本に少ないからです。

もちろん、イタリア人がイタリア語を使って歌うとしぜんです。少なくとも、日本人がイタリア語を学んで、欧米人になり切って歌うよりも、しぜんなのは言うまでもありません。しかし、ここで述べる「しぜん」とは、そのような現実のことばの巧拙の問題ではなく、歌におけるリアリティの成立においてということです。私には、パンクやヘヴィメタの声でも、理にかなって言えば、「しぜん」といえるのです。ジャンルを問わず、一流のもつ条件は、しぜん、シンプルに尽きます。

※日本は、音（オーディオ）より、絵（ビジュアル）の世界に才能が集まっているというしかありません。

※私のこのリアリティへの思いは、日本の歌で満たされなくなりつつあります。それが顕著なミュージカルのふしぜんさに例をとります。いきなり踊り出したり、いきなり歌い出す、タモリさんがネタにしてからかかってきた、わざとらしさ、ふしぜんさです。このことは日本のミュージカルだからではありません。日本は向こうのものを真似ているのです。本場とそっくりに真似ようとしてやっているのです。シミュレーションが似ているゆえに、そこで、ふしぜんさが目立つのです。

一応、断っておきますが、これは、日本人が金髪にしたり、ドレスを着たりすることのふしぜんさではありません。日本人の作家の書いた日本を舞台に、日本人しか登場しない作品でも私は感じるのです。そこでも、たまに出ている客演の外国人の歌の方が、しぜんに思えることが少なくありません。そういえば、外国人が日本語で歌う歌の方が、高く評価されているケースが多いのではありませんか。

日本人の場合、音程だけを歌っているような歌唱、高い声はひびかせ、スタッカート気味に歌うという、いかにも音楽もどき歌い方がそのまま表われるのです（誤解がないように言うと、クラシックでなく音楽もどきです）。このあたりになると、日本語の弱点の問題も加わってきます。

ふしぜんに対し、しぜんとは、歌い方や発声の仕方が表立って出ないものと考えてください。つまり、音程やメロディや発声の技術などが表立って出たはいいけないものに対して、ということです。それは表現やリアリティが欠けているから目立つのだと捉えるべきです。

これは根本的には、表現、個性、構成、展開などを、芝居や歌にもちこもうとしなかった日本人のドラマツルギーのなさに由来しているのかもしれませんが、しかし、ルビをふって日本でだけ日本語で歌う外国人の歌のしぜんさ（イントネーションはおかしいのですが）には、私はいつも驚かされてきましたが、今や、それはあたりまえのように思えてきました。

お笑い芸人をみていると、金髪に付け鼻をつけて、外国人になり切ってコントをすることがあります。へたな芸人は、日本人が合わ

ないものをつけているのが目につきます。うまい芸人は、客に日本人か外国人かも忘れさせ、その芸に魅せられます。そういうことなのです。

歌や声が目立つ（これもよくありませんか）ならともかく、歌い方や発声が目立つのは、決してよくありません。ところが日本の舞台では、信じられないことにそれを売りものとし、発声技術っぽいものをわざと披露していることがあります。余興ならよいのですが、どうもステージがもたないから小手先で拍手を稼ぐ、売れない芸人のサービス精神のようにみえます（またそれをブラボーと受ける客がいるのも事実です）。本場をまねするのなら、このような邪道なことをも厳しくカットすべきだと思うのは、私だけでしょうか。もちろん、本場に追いつけとか、超えろとはいいたくありません。日本人に、日本で日本人が演じている以上、そこが本場であるべきだからです。

このふしぜんさは、映画の吹き替えやアニメの声優、子役相手の番組の声などにもみられます。アナウンサーもレポーターも、あまりしぜんには思えません。そう考えると、部下の上司へのおべっか声も、主婦の電話の話し声や、先生と話すときの声まで、嘘くさく聞こえてきます。

それを日本人にとっての音声風土とみることもできるかもしれませんが、少なくとも、日本人の声の使い方や話し方に大衆に向かって話すものはなかったからです（逆に強い音声表現を使わないのが、マナーとされたのかもしれませんが）。私は、日本は音声表現を嫌う国なので、役者の養成所にでも行かなければ、欧米の一般レベルの音声言語表現がつかないともいってききました。日本人に欠けているもの、それは呼吸法や共鳴法ではなく、音声言語表現力なのです。これには聞く力も含まれます。

※日本には「会話」はありますが、「対話」はないと、よくいわれています。舞台やTVでは「対話」が必要です。簡単に言うと、身内では「会話」、第三者に伝えるのが「対話」です。これは日本語にはないので、つくらなくてはならなかった。日本人は、内の人には何も言わなくても以心伝心です。外の人も、話をするときには、もう内の人になります。そして、全く外（ヨソさま）には話をしません。対話する必要性がないのです。

一方、外国人は、身内でも対話をするのです。対話というのは、持論で論理的に説得して、相手を従わせようとするものです。コミュニケーションのあり方が全く違うのです。

日本では、農耕生活のため、長老政治の封建的な身分制度、家族制度が背後にあり、村長、父、長男の言うことが絶対、議論の余地はありませんでした。そこでは、ものを言わなくても通じたのです。相手が異なる意見を持っていることが前提の、異民族の混合社会を主とする外国では、コミュニケーション手段として対話を中心でした。たとえ兄弟であっても、自分の思うところを説き、その論によってジャッジする教育がなされていたのです。つまり、音声言語表現力として、家庭でも学校でも、教育されていたのです。