

# sample

半奏に合わせて、低いところから高いところまで、声を出してみよう。（「ア」でも、その他の音でもかまいません。）

## 巻頭言 「本当に必要なこととは」

私は、最近、健康や体のアンチエイジング、つまり、フィジカルなことを扱う番組や本での、あまりの即効性をうたうマニュアル万能のようなことへの信仰の弊害を感じざるをえません。事実、歌や声の本もそういう本が多くなりました。それらを読んで、私のところにくる人もいますので、私も目を通すこともあります。ますます早く、わかりやすく（間違いなく、絶対に）効果が上がるようにうたうものが増えていようです。

でも少し考えると、その効果は部分的なもので、その人の表現活動に本当は不必要なことばかりです。たくさん出るのも、よいことですが、次のようなことで考えてください。

「誰でも必ずできるようになることは誰でもそれなりの人はやっている」「やっていないならやればよいだけで、それで差別化できても価値づけのできるものではない」「価値のつくところまでできるものでないと価値はない」のです。

「できるというのは、まったくやっていない人に対して、やっただけのもの」です。つまり、マイナスレベルの脱却にすぎないのです。ものごとが一般化すると、メンタルケアにまつわるものが、どまんなかにくるものです。それを早く見抜き、いかに抜け出すかが、問われています。

福島英

## 声とヴォイストレーニングの話 Vol. 14 by Ei

### ○高い声と低い声を出しやすくする

声の高低の調節が一番困るのは、声が裏返ってしまうことでしょ。女性には、もともと裏声で話している人もいますし、裏声と地声を使い分けている人も多いので、気にならない人もいます。しかし、男性は地声なので、声が裏返ると、本人も周りもびっくりします。そうでなくても、話しているうちに熱が入ったり、興奮したり、疲れてきたり、心外な方向へいったりすると、声はうわずってきます。しぜんに任せて声を出しているのですから、あなたの心身状態が声に表れるのです。これがコントロール不能になると、仕事では、あまり好ましい結果になりません。声のトーンが変わると、説得力は失せ、疑念を持たれかねません。

そこでトレーニングでは、マックス、つまり、最高の高さの声と最低の低さの声まで、発声練習しておきます。その上で、ことばも、高さをやや極端に変えていってみるのです。

### ●高い声、低い声を出すトレーニング

1. アー / マー / ガー (高低 それぞれに)
2. ハイ / おはよう (高低 それぞれに)

個人差があるので、できる範囲がかまいません。トレーニングですから、あまり使わない裏声もやっておきましょう。

高いところは、歌でトレーニングするとよいでしょう。歌もうまくなるので、このトレーニングは、一挙両得です。

### ●声域のマックスのトレーニング

※声には高い声、低い声があります。高い声は頭の方へ抜けやすく、低い声は胸にこもりやすいものです。しかし、そういうふうに分けずに、ひとつに捉えるところからはじめるように考えましょう。

音の高さによって発声や声質を変えてしまうと、一貫したヴォリューム感やメリハリ、ドライブ感、パワーが出せなくなります。

これには、高い方の共鳴は胸に、低い方の共鳴につけるようにイメージすることで、調整しやすくなります。

### ●裏声のトレーニング

ヨーデルのように、裏声でやってみましょう。

「ラリホー」「レロレロレロレリホー」

### ●声の高さ別のチェック

かすれずにしっかりした声で全ての音を出せる

低い声も、のどでなく体の支えで声が出ている

低い声を強くできる

高い声をやわらかくできる

高い声でキンキンなったり、カン高く聞こえない

音の高さによって感情的に聞こえない、感情がないようにも聞こえない

口や舌、あご、のどに力が入っていない

高い声で裏返らない

### ●「最も低い声」のトレーニング

自分の話す高さの声から下に、半オクターブくらい低くすると、あなたの発声としてギリギリの最低の音の高さの声があります。これは、低すぎて普段使わないために、変なクセがついていないことの多い声です。

深いポジションでの胸の声をチェックしてみましょう。この声を充分生かすようにすることによって、音の高さに関わりなく、のどをリラックスさせたまま声を出し続けることができるようになります。

○高い声の出にくいときのチェック（カラオケの歌う声などでも、このチェックは使えます）

のどや首に力が入っている

下あごに力が入っている（あごが前にてている）

胸部でしっかりと声になるところをつかんでいない

充分な息を流していない

体や息の支えが充分でない

響きをまとめていない

舌に力が入っている

口をあげすぎている

息が効率的に声になっていない

もって生まれた声には高すぎる

※最初に自分の声の高さや声域を決めつけないこと

もしあなたが自分の声の可能性を最大限にまで追求していきたいと思っているのであれば、自分の声域を知ってもそれを固定して考えないようにしてください。声の質も高さも、トレーニングをするにつれて少しずつ変わってきます。声の楽器である体そのものが、トレーニングで変化します。その上に、発声を直すと、これからの声の印象が大きく違ってきます。

# sample

トレッスン課題曲 Vol.13 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

「アネマ・エ・コーレ」ジリオラ・チンケッティ C029

愛しい微笑みを 切なく求めて  
私の心は こんなにふるえる  
あなたの口づけに 恋は燃える

こうしていつも アネマ・エ・コーレ  
抱き合って二人は  
離れないでね いつまでも  
密かな私の願いは

こうしていつも 抱き合って  
あなたと共に 生きたいの  
あなただけを 信じてる  
こうしていつも アネマ・エ・コーレ

(水野訳)

1. 後半からの、綺麗な優しいメロディーが良い曲なので、そこを気持ち良く聞いてもらいたい。
3. 大きく分けて、前半後半の2部構成。ピークは、後半の「あなただけを」の部分。
4. 前半は、セリフを言うような感じで、あまり歌わない。「あなたの口づけに」のところで、たたみかけてスピード感を出し、「恋は」で落ち着いて、「燃える」はメロディーを出すように歌い、後半に繋げる。  
そして後半は、メロディーが優しく繋がるように歌う。「密かな私の」ところは、割と言葉よりも、切って置いて、「願いは」で元に戻る。「あなただけを」で強めて、次に落ち着いて「信じている」を、心を込めて丁寧に歌う。  
そして、アネマ・エ・コーレでエンディング。(FU)

「心遥かに」イヴァ・ザニッキ C030

冷たい言葉聞いても  
悲しい思いをしても  
夢だけは覚めないで  
ほんの少しの間だけでいいの

あなたに恋をして  
バラ色に染まった日は  
私の胸にだけ生き続けるの  
たとえ色褪せても

たとえ色褪せても

(荒井訳)

1. 大きく動くメロディーが美しい曲なので、前半後半で、雰囲気ガラリと変えることにより、後半からのダイナミックなメロディーが、聞く人の印象に残るようにしたい。
3. 大きく分けて、前半と後半の2部構成。細かく見ると、前半はa-b'-a-c、後半はa-b-c-d。  
後半の「生き続けるの」をピークとする。

4. 前半部分は、やや言葉よりも、あまり歌わず感情を入れて変化をつける。声は、悲痛な感じに。後半からガラリと変えて、“バラ色”な声で、メロディーを歌いあげるようにする。(FU)

2. 愛の終局が近づいているのを感じる女性。想いがかなわなうことは頭では分かっているのだが、時々垣間見せる彼のやさしさに「もしかしたら」という思いが。そこにどこか頼っている自分もいる。現実のつらさから逃れるため、自分が存在した意味を確認するため、彼と共有できた一瞬に永遠の愛を誓う。

3. この曲は「つめたい言葉きいても (なぐさめの言葉など)」の部分で生じた、強いエネルギーがこのパートに歪として溜め込こまれ、サビのパートに入り、「あなたに恋をして〜」からこの歪が少しずつ開放されいくプロセスが心地よい。「つめたい」で強く大きなエネルギーを発生させたいので「つめたい」は「たい」で大きく踏み込み「たい」にブルーでヒステリックなやり場のない気持ちをイメージした音色を集約させて発する。「悲しい思いをしても」、「夢だけはさめないで」も同様のフレージングだが踏込部分の振幅が「つめたい」が最大、「かなしい」が小、「ゆめだけは」が中くらいになる。「悲しい」は「な」、「夢」は「め」に音色を集約させる。「あなたに恋をして」は「あなたに」からクレシェンドしていき、「バラいろ」の「いろ」に開放、安堵の気持ちをイメージした音色を集約させる。「生き続けるの」の部分はサビの「静」の中の「動」の部分として決意を表現したいので、「生き」を少し遅らせ気味に入り、「生き続けるの」は言葉をたたみこむように歌う。(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. 34 by Ei

### 歌唱論 (II)

#### ○オリジナリティと絶対基準

これまで「歌は時代と人とともにある」と思いつつ、日本の歌の弱体化について、触れてきました。結局のところ、今、流行したり売れているものは、そこに少なくとも何かの理があり、それを他のところ(たとえば国外)や他の時代(昭和以前)から比べたり、評してみたところで、しょうもないのも確かです。

日本の歌には、ここのところ、そういう人の存在感もないのですが、批評家を気どるわけではありませんから、私は歌や演技だけを単体として評することはしません。トレーナーという立場と、批評家はいうまでもなく、プロデューサーや客というのとは自ずとスタンスが違います。

私は「今、ここで」よりも「将来いつか、どこかで」を本人の可能性の軸においてみます。ですから、歌だけを吹き込まれたテープを送ってこれられても本人のことを何も知らずに評することはしません。あくまで、レッスンをする立場の可能性や限界について、本人の目的、レベル、そして表現活動において声というものをみます。

「プロになりたい」といっしょにすることが多いという立場以上、「プロとは何か」、「どういうプロか」という問題を本人と共有をせざるをえず、(プロでも、レッスンに訪れる人は、もっとプロらしいステージをとというのがトレーニングの目的となるので同じことですが)それは、今の日本、世界はもちろん将来を本人を中心に見据えていく力を必要とします。

基礎トレーニングについては声楽をベースとした体、呼吸、共鳴、発声でよいので、トレーナーに任せていますが、表現についての問

# sample

題は、とても複雑です。こと今の日本では、さまざまな事情を加えないと判断ができないのです。

とはいえ、私は「声からの絶対基準」と「表現からの絶対基準」をベースにしています。ここで「絶対」というのは、時代や国を問わないということです。本人の資質をベースに最大の可能性＝オリジナリティで問うということです。

しかし現実には、仕事になるための「今、ここで」＝「21世紀の日本」でという相対基準、外から求められるスタイルや能力に合わせるという基準を基礎トレーニングで中心とせざるをえないのです。

総合力としてのオリジナルで評価される今や、声での創造力においてのオリジナルでやれている歌手など、ほとんどいません。どちらにしてもトレーニングにおいて教えられるもの、育つものではないからです。そこでは、精神的サポートが中心とならざるをえなくなります。

## ○日本のゆがみの構造

これまで何度も触れてきましたが、日本人における「二重構造」は、今だにクラシック（声楽やジャズ）関係者あたりを中心に業界全般に根強くあります。一言でいうと、欧米人と同じ教育を受けることを最上とし、（楽器では幼少から行われていますが、歌では難しい）欧米人の感覚で評価しようというものです。ロックやヘヴィメタルなど、洋楽しか聞かず、洋楽しかやっていない人も多いため、これは、クラシック、ポピュラーに共存する問題といえます。

つまり、「本物は本場のもの、それに近いほど優れている」という考えです。「向こうの人が認めたら本物」というものですから、評価は楽です。向こうの誰かが認めたかどうかですから。そこには、世界を席卷した欧米の声楽やポップス歌手だけでなく、作曲家や演奏家も含め（日本のそれよりは）長い歴史と、何よりも実績に支えられているわけです。もちろん、世界の覇権者の推移、（ポルトガル、スペイン→オランダ→イギリス、フランス、ロシア→アメリカ）とも無関係ではありません。文化や芸術もまた一面では世界と連動してあるものです。

明治維新以降の上からの音楽教育改革によって、中国から欧米に大きくシフトした日本では尚さらのこと、今でも国としての音楽教育は欧米に追いつけ追いつかせないので、（欧米＝イタリア、ドイツ、フランス、ロシアあたりです）世界支配のための戦略として、宗教と武力を用いた欧米人のやり方は、優れてプログラム化され、世界の欧米化＝グローバル化を促進しました。

私が他のトレーナーと協力して研究所を運営するのに、トレーナーは声楽家が大半にならざるをえなかったのは、良くも悪くもそこに一個人に左右されない一つの基準があったからというのには確かです。（この基準については何回も述べてきたので割合します）

ただ、オペラというものも、今や世界の観客を熱狂させた、ほんの一部の天才たちの能力にのっかっているもの事実です。私は200年も前の、遠く離れた国で権勢を誇っていたものを何一つ疑問を持たず東洋の島国の日本で伝承され、保持され、存在していること自体を否定するつもりはありません。ラテン、カントリー、ロックからヒップポップ、ハワイアン、フラメンコまで、どの国よりも柔軟に世界中のものを集めて、楽しんでしまえる日本人の許容度の高さは、歌に限ったことでないからです。（スポーツや舞踏、工業製品からクリスマスのような宗教まで節操なく受け入れていくのは日本人の能力でしょう）こうなると文化、宗教の定義さえ日本人の場合には特殊となりかねませんが…。

私は、本来、本人のオリジナリティは、文化や風土に触発されて生じ、（地に足をつけて）高度な域に高まるもので、その資質の上に表現が生じてオリジナリティとなるべきだと思っています。なのに、日本では本人の上でなく、斜めや横の方に開かれてしまうことの多い、いい加減さ、未熟さを嘆じているのです。一流の職人などではありえない、その独自性の完成について、歌の場合、歌手は（声優やアナウンサーなども含め）本人不在のままにパッケージ商品化されてしまうのに、その矛盾に対して誰も指摘していないことです。（というより、プロデューサーはじめスタッフなど、まわりはむしろ、それを促進していく構造になっているのです）つまり、判断がなされている、その基となる判断がゆがんでいる。さらに客についてもそれがいえると思うのです。

## ○まねから総合化へ

「欧米には、世界の人が皆憧れるすごい文化がある。それと同じことを日本人がまねたら向こうに行かなくても見たり、聞いたりできる。」明治から昭和の時代は、歌唱、演劇に限らず、多くの分野でこういう模倣が生じたものです。宝塚も劇団四季も、ステージ側も観客側ともに、この同じ構造下にあります。日本のシャンソンが向こうのものを日本語で歌ってヒットしたのと同じようなことです。（その点では、そういうもののトレーニングやレッスンに声楽の基礎を学んだトレーナーにつくのは意味があります）

ただ、日本人は、そういうものをプロデュースした人や世に出た人が、それを基に日本人向けの基準を本人の好むところの、けっこう狭い範囲に定めてしまいがちです。それが結果として、本来、自由であるべき声や歌まで限定をかけてしまうのです。それを受け入れ続ける方も鈍いといえれば鈍いのですが…。（それはこれまで再三述べたようにマニュアル的指導になりがちです。早く、うまくする、人に見られて恥ずかしくないように、ミスのないようにするための形づくりです。形で示される方がわかりやすいため、歌唱も再現芸術になり下がり、リアルなライブでなくなるのです。これが、より安易にできるようにビジュアルで装置化して、今の日本の独得のステージ技術が発展したのです。まさに「カラオケ」的といえます。つまり声や声の表現である歌や歌の表現のストレートさ捨てて、能のように複合芸術化したのです。

昭和のころまでは、歌も世界を目指し、欧米とも張り合っていただけに、二番煎じに甘んじつつも日本人のオリジナリティ対して、探求もされました。（ただ、声でなく作曲、アレンジ、演奏、ステージ技術での発展が顕著でした）

とはいえ、世界の方もビジュアル化へ寄ってきたためにクールジャパンとして日本はクールジャパンとして肯定され、高める必要さえなくしていったのです。

「私たちからみて、今の若者のだらしない会話の声や発声が、そのまま使われているカラオケやJ-POPSの方が、ポップスとしては、日本人らしくてよい」と逆説的に私が述べたのが1995年頃だったと思います。

このあたりは、これまでも触れてきたことなので、もう少し今回は根本的な日本人のもつ特性について掘り下げてみたいと思います。私は、その頃（1995年）歌に表現力が感じられないから、モノトークとしてせりふでの表現力に戻してレッスンに取り入れられました。しかし、今はせりふの表現力でさえ、そう簡単に取り出せないレベルになりました。声を支えるフィジカルやメンタルが、ここ20年でさらに弱化したのです。メンタルについて問題と私の考えはfukugen「メンタルはフィジカルから鍛える」（2012/10/01）で触れています。

# sample

## ○ビジネスの声の弱体化

私はビジネスマン相手のヴォイストレーニングも行ってきました。そもそも、日本のビジネスにおいて、本当に相手を説得や論破できる声など必要なのかは疑問でした。声をパワフルに使えるとしたらオーナー社長や一匹狼のセールスマンくらいでしょうか。

20年前は「大きな声を出せるように」頼まれていた研修が今や、「心に伝わる声、相手に好ましい印象を与える声」に代わってきました。

声は戦国の武将の時代をピークにして、武士→軍人→会社員（モレツサラリーマン）と弱体化してきました。今やあまりに弱いために「語尾まできちんとと言えるように」、「何をいっているかわかるように滑舌をよく」というレベルです。日本の公けの場での言語環境の歴史については改めて述べますが、オフィシャルな場での最低限の声、声かけ、挨拶、電話、会議、プレゼンなどにさえ欠け声になってきました。少なくとも幼少から成人するまでの日本人の発声総量（大きさ×時間）は大きく低下しているのですから当然です。

体や心の弱体化については他にも触れましたので、ここではコミュニケーションの問題を取り上げます。一国の人々の声力（言語力—広い意味での）は、その国のトップの声でわかると思います。野田首相は、世界で何位くらいでしょうか。（伝達力としては悪い方ではありませんが、訴求する力には乏しいようです）

これまでも、かなりひどい首相もいました。日本は、音声での説得力でリーダーが選ばれる国ではないのは確かです。（このあたりは、橋下市長から、首相であった人々、田中角栄、橋本、小泉、中曽根、岸、吉田・大平、麻生、管・細川など比較してみましょう。さらに各国首脳、クリントン、オバマ…）

一言でいうなら、相手と衝突してまで意見を通そうとする説得力、声の力、言語力が、それほど日本人に必要なかったということでしょう。

福沢諭吉がスピーチを「演説」と訳したあと、自由民権運動と議論の高まり、そこから団塊世代の安保闘争や赤軍派の挫折などを経て、少しずつ、言語の信頼の喪失につながっていきます。今の若者は喧嘩もしますが、討論もしていません。

私は1990年代に入る前までは日本でも個人化（個性化）、表現化が進み、音楽はアコースティックにオリジナルな表現がより強くなると考えましたが、現実とは逆となりました。（1995年に取得したライブハウスを2002年に手放しました）

少子化はともかく、若年層の保守化、なによりもメンタル、フィジカル面の衰えがこれほど大きな要素になるとは思わなかったからです。大きなモノへのあこがれや、大きな欲求の時代は終わり、ささやかな差別化に精を出すようになる、それは豊かさの一面なのでしょう。安全ゆえ政治は軽視され、ヒーローや有能な政治家は出なくなる。当たり前のことです。世界に出ていけるアスリートは、戦前教育のようなスパルタの親だけが作っているとさえいえます。

## ○状況共感時代へ

先に述べたアーティストの集団化、スターをつくらないステージシステムでは、どちらも演出家、プロデューサーがアーティストなのです。テクノや機器でしか世界に出られない日本、SEやアレンジャーがアーティストのステージ、客が主役のフェスティバル型コンサートと、かつてのアーティストのカムバックからAKB48までには、とてもシンプルな図式がみられます。

なぜデビュー曲に最もインパクトとオリジナルの表現力が出ていた有能な歌手が2、3年たつと、ありきたりの歌い方になるのか、海外から戻ると日本のステージをやるにつれインパクトがなくなるのか、MCが多くなり客に寄り添う共感型（ブログやツイッター

型）になるのか。それが日本のもつ雰囲気なのです。それを打ち破るべきアーティストがそれに迎合してしまうのです。

欧米でのリーダー、スターは壇上から、自分が思うように客を動かせる人です。立派なこと、感動させることを言い、ヴィジョン、未来、あるべき姿を教えることのできる人です。歌手も役者も同じ、牧師もゴスペルも同じです。それによって人心はまとまり、盛り上がり、行動します。狩猟の手順と同じで、これは家畜や奴隷のコントロールの方法にも通じます。

そのために声を使う、正確に論理的に言葉を使い、説得します。正論をもって人を説き伏せます。

こういう異なる民族の交わるところで生きていくうちに鍛えられた人の対処の対人スキル、そのレベルの高さに、私は、若い外国人に接すること、驚かされます。言いたいことは言い、くだけたり、脅したり、褒めたり、諭したりしつつ、目上にも目下にも性差もなくフレンドリーで形式にとらわれず変幻自在なおしゃべりで、当初の目的を達成します。

私たちが、立場、特に相手を見てその出方に気遣い、反論や異なることを避け、雰囲気をこわさないように努めるのとは対照的です。彼らからは、そういう日本人の「和」の文化は、あいまいで、「どう考えているのかわからない」となります。考えてはいないのです。日本語もそういう性格を持つ言語です。この一例として、私はシンポジウムで最後に必ず対立が解消されたかのように終わること＝日本特有の儀式として試しています。

日本語を使わない方が外国人だけでなく、日本人同士でもはっきり意思を伝えられます。日本語よりも強く声に出しても相手が傷つかないからです。つまり日本語は相手を気遣ってハッキリと意思を伝えない言語、かつ音声の使われ方でも弱く、あいまいにして、それに従っているのです。（私は、愚かなまきりと思いつつも、楽天などの英語の社内公用語化のメリットをここにみます）

日本語の言葉のあいまいさは、ここで取り上げなくてもよいほどでしょう。「はい」は決してyesでなく、「はいはい、聞いていますよ」ということです。「わかりました」も同じです。「もういいよ」「それはいいですね」は（よくないよ）ですね。

侵略され、ひどい目にあったことのない人は、言葉に寛容です。そういう民族はイヌイトやモニ族（ニューギニア）など、世界では少数です。謝ったら責任を徹底して追及され悲惨な目にあわなかったからです。

農耕民族で同質性が高く、さらに以心伝心で「察する」文化といわれるゆえんです。場の雰囲気や面子をたてるため、思いやりにあふれ、情緒的といわれます。

ただ場という集団的な雰囲気に逆らえないため、鶴の一声、偉い人の一声に誰も逆らえず、時折、問題が大きくなっても止められず、悲惨な結果を招いてきました。

それでも責任者が追及されないのです。第二次大戦も原発も同じです。厳しくジャッジする指導者がいないのです。（日本は司法をもマスコミも第三者でなく、政党もいつも一党です）

これは、中根千枝氏が、「たて」の構造社会で指摘したような自分と身内をウチ、それ以外をソトとする構造で説明できます。他の国のように「自分（自我）—他人」でなく自分は場（自分、まわりの人）、人と人之間にあるのです。

言語コミュニケーションとは見知らぬ人、育ち、考えの違う人への説得ツールとすると、自分の考えというのをきちんと意識化して、つまり言語化して伝えなくてははいけないのです。言語＝論理になるのです。

ステージも、この個と説得する客の対立図式です。大通りで箱の上から通りゆく人に呼びかけて、その人の足を止め、そこで聞かせ

# sample

続ける大道芸人型が欧米型です。それに対して日本では、歌は内輪のもの、宴会芸です。(カラオケも発展した後、この形に落ち着いたので)客=ファン=身内=場なのです。客は従順で安心、安定した存在ですからMC(天気の話など)中心がよいし寛容です。そこは「勝負」でなく「共感」の場なのです。お互いに気づかい、よい感じに終わらせます。(日本では、不調でキャンセルするアーティストはとても少ない。「熱出ています」で歌う方が、作品レベルが落ちて支持が得られるのです。いわゆる「甘えの構造」です)

ですから、日本人は会話だけで対話がない。

今の時代、日本で、観客の想像にゆだねるアングラ劇や不条理劇は成立しない。楽で安心して見られるミュージカル仕立てが流行するのは当たり前です。歌もインパクトがあり、声がよく歌がすごいよりは、身近に感じられるヴォーカルがよいのです。これも叫ばずつぶやく(ツイッターやニコニコ動画)だけ、無記名(匿名)の掲示版にあんなに書き込む努力をするのは日本人だけです。(=世間)

これは今に始まったことではありません。(これらはクールジャパンの一端をなすのですが…)

日本人の海外の文化の柔軟な取り入れは日本語の成立をみただけでも明らかです。中国語や英語が和語と対立は起こさず、二者択一を避けて受け入れてから、自然な流れで選択されていくのです。カタカナでの外来語受容はとても特殊なものです。インドなどでは部族言語が英語となるため、逆に英語力がつくのですが…。

## ○声のオーラ

私は前から述べているように、世界が日本のようになるのが理想、ただ現実には国家単位とその対立で世界が成立しているので、日本人も21世紀前半はナショナリズムに立地せざるをえないと思っています。(そのモデルとしての世界、アメリカ合衆国に幻滅し、これからユーロも崩壊していくでしょう。結局、まだまだ時間がかかるので)必ずしも世界中が日本のように子供っぽくなるのがよいとは思いませんが、(それが平和なのでしょうが)世界には日本たろうアピールする努力としてクールジャパンをみえています。つまり、女子供化、メンタルもフィジカルも戦えなく弱くなったら…ということです。でも多くの国はそれで滅びました。

私は言語としての限界を日本人らしくよく知っているのも、それで示される世界よりも音楽や声を重視してきました。日本の歌はストーリー、歌詞、物語重視です。それゆえ、その他の完成度が低く、声もいまいちと思います。

今のミュージカルやJ-POPSにも「立派な歌詞」のうさんくささをオバマのスピーチ同様に感じています。でも声力が歌詞を上回れば、言葉を超えた音楽となり、その問題はなくなります。スピーチでさえ伝わるのは、言葉や内容よりも声のオーラでした。

日本のアーティストは概して草食系です。その理由もここまでのことでわかるでしょう。歌詞の部分でも、自分=他人でなく、自分=身内(場)で成り立っているものが多いのは察せられます。(半面、欧米の弱点は、自分=他人の対立での孤独に耐えられなくなっていることです。グループカウセンセラリングなどが日本人には考えられないくらい、浅いレベルで処方されています)

欧米の設けたリング、スポーツにしろ、アートにしろ、そこでしか鍛えられないとしたら、それは、おかしなことです。

和道、日本の芸の多くは、自分=身内が場でありながら師弟構造を有していたのです。しかし、かつての役者養成所はそうしたサークル化に伴い、趣味の場になりつつあります。そういえば一億総セミプロ化の時がくると私の先生が1985年頃言っていました。レ

ッスンなどにおいては、そうなっているのが現状というのは確かです。

## 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。

かけひき  
全体構成  
ルール  
新鮮さと慣れ  
幼い、雑の排除  
一貫性  
体=呼吸=声 動く、変じる、納める  
ことばとリズムとピッチの一体化  
技術と感情、心  
レッスン、トレーナーのテクニカル  
本人の主体性、意志型  
対立と同化  
立体化  
生活感情  
作品の独自性  
自立  
限界への対処  
日本人の聴覚  
判断選択  
優先順位  
捨  
断  
維  
磨  
研  
多面的に  
音声と発声  
軸  
種まき  
思想  
音質、物理、心理、生理  
評価の違うトレーナーについて  
レッスン内容の編集  
人間の体を信じる  
加力と脱力  
いい練習とは  
トレーナーにとって  
自分にとって  
時によっても違う  
調子のよしあし  
体調とのど調  
予習か復習か  
理論、体系化と感性  
すぐれていくとわかりにくい  
まとめること  
まとめないこと  
シミュレーションする  
できる、できない  
わかる、わからない

パラダイム  
思考の枠組み  
音響分析、音楽生理学  
創作、仕事術  
生かせること  
文武  
気、刺激  
後付けの理屈  
やりすぎの是非

---

## 研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 34

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. トレーナー自身の訓練法について教えてください。

A. 声については、今でも、ハミングと8つのポイントは、必ずウォーミングアップで使うようにしています。

身体については、なるべく頻りにストレッチをするように心がけてはいますが、ひと月に2~15回くらい、身体の疲れ具合に合わせて、ヨガを気ままにおこなっています。30才のときに、一年ほど実施したウェイトトレーニング(オペラ歌手にふさわしい体格に近づけよう)のおかげで得た体型を、脂肪のかたまりにしないために、器具を使わないトレーニングも続けています。いずれも、強くても柔らかな筋肉と身体は、より良い・より楽な発声のためには、プラスになるだろうと思い、取り組んでいます。

声の自主トレに関しては、以前は、歌う仕事しかしていなかったもので、ほとんど毎日仕事で歌われ、歌い過ぎることのほうが多く、声を休めることが主でした。自主トレのできない日も、ハミングとウォーミングアップは、ほとんど必ず実施するようにしています。(b 3)

A. 基本的に生徒さんと同じメニューを行っています。いまだにコンコーネ、パノフカ、ヴァッカイなども、メニューの一つとしてとり入れています。出ている声そのものよりもフォームを気にしているほうが多いかもしれません。自分の師匠に言われ、よいといわれた声を目指しますが、顎を引いたり、舌の位置などを気にして勉強しています。

また中低音とパッサッジョの音域を多くトレーニングすることが多いです。このパッサッジョがうまくいくと大抵の音域はうまくいくからです。(b 2)

A. ストレッチをしたり、発声に時間をかけたりしています。歌をたくさん歌うよりも、基礎である発声に時間をかけて練習することで、歌が上達します。体が楽器なので、声を出す前に体をほぐしておくことが大事です。

特に、歌う時に使う部分は、やわらかくなっていることが大事です。肩、首、肩甲骨、腰、などを重点的に、ほぐします。ゆっくり、大きく、首、肩、腰をまわしてみるとよいと思います。また、顔の筋肉もほぐすことが大事です。ゆっくり、顔のパーツを中心に集めてみたり、外側に開いてみたりするとよいと思います。

体がある程度ほぐれてきたら、声を出します。具体的には、大きな声を出す発声よりも、ピアノシモで、練習することが大事です。まずは、ハミングからはじめ、ウでピアノシモのロングトーン、だんだんに音階をつけていきます。

そして、スタッカートなどで音域を広げて練習しています。その時に、軟口蓋は上がっているか、お腹から声が出ているか、意識しな

から練習します。腹式呼吸の強化は、先ず腕を上へあげながら、息を鼻から吸い、腕を下ろしながら、ゆっくり、口から息を吐きます。すると、お腹に緊張感が出てきますので、それを意識しながら歌ってみるとよいと思います。(＃Ω)

A. その日のコンディションに合わせて、呼吸法は意識して訓練します。特に体調が優れない日や、声の調子が悪い時は、たいてい息が浅くなりがちです。ですから、呼吸を整える器具を使う時もありますし、念入りに腹式呼吸をします。その時に心がけることは、息が自然に吐けているかどうか、リラックスして息が自然に身体に入っていくか体感できるまで時間をかけてやります。

口から息を吐いて、鼻から吸う。身体の後ろ側(腰の辺りから首の後まで)に息を溜めるような感覚でやります。それがうまくいくようになると、ウォーミングアップになりますので、ハミングをしたりしながら、徐々に声帯をあわせていくつもりで発声していきます。最初は軽めな声で鼻歌を歌うようなつもりで、その後スケールを使って音域を広げていきます。(＃Δ)

A. ハミング、リップロール、母音でさまざまな音型で発声練習。ストレッチや息が上がらないペースでのウォーキングなどもしています。(＃Λ)

A. 身体感覚やポジションなど、毎日微妙な変化はあるにしても、その変化の振れ幅を最小限にすることが必要と考えています。ですので体調が優れないときを除き、基本的にいつも同じくらいの音域(低音~高音)でしっかり声を出すようにしています。

また、今日の調子がどうなのか、小さな変化でも感じられるよう、いくつかのやりやすい(調子が早くつかみやすい)音型を決め、ほぼ毎回同じ音型で発声しています。

そして、しっかり訓練(練習)するためにも常に気をつけることとして、一日にたくさん声を使い過ぎないこと、可能な限り週1回は声を休ませることを意識しています。(＃α)

A. 喉に意識を向け、喉を使わないで、広げた感覚で基本的なスケールを「オ」で始める。出てくる音よりも身体の使い方を重視で最初は音程も気にしないで、発声で身体を緩めていく。その身体の状態、簡単なイタリア古典歌曲などを母音だけで歌ったり、歌詞つきで練習する。(＃Γ)

A. 発声のための訓練はいつでもどこでも出来るもので、体力や気持ちに余裕があるときはいつでもやるようにしています。まずは姿勢です。真っ直ぐ立つ、そして歩く、立ち止まる。。自分が舞台役者にでもなったかのような、あるいはパレイダンサーになったような気持ちで歩いたり走ったりします。イメージを膨らませるだけでも身体は自然に反応します。姿勢が良くなると呼吸をする時の筋肉の動きも変わってきます。良い姿勢を保ったまま深呼吸してみます。そうすると、発声の為のベストな呼吸ができています。実際に声は出さずとも楽器である身体のメンテナンスは行うようにしています。(b 11)

A. 舌根から胸元までの縦ラインの筋肉を緩めることに99パーセントの労力を費やします。とくにロングトーンやレガートを意識して、緩んだ気道のまま声を伸ばやかに出せているのか。

訓練法は、例えば「酔っ払いが電車で上を向いてうたた寝するときの口の開いた筋肉の弛緩状態」を再現して母音、子音、音階を交えて声を出し、どの瞬間に気道に差し障りを起こすかみかみかを生かすかをチェックします。上半身・喉元さえ完全にリラックスしていれば、自ずと腹背筋の支えは決まってくるし、自然と軟口蓋も上がり共鳴すると思ってます。(もちろん、腹式や共鳴訓練も必要ですが)

リラックスしやすい体勢で気道の弛緩感覚を身体に覚えさせて、次

# sample

第に通常の姿勢で同じような状態で声が出るように導いていきます。この時、口の開閉の際の顎の稼動域に注意をはらいます。舌根の力みが気道の妨げになることが多いので、顎に手を当てて顎の稼動域と舌根あたりの気道をチェックします。また、音程の変わり方や歌詞の子音母音の変化の仕方によって喉を絞めがちになります。自分はpの子音で声を出すと音域も広がり、音程の跳躍が激しくても綺麗に響くので、pだけで全てを歌うことができます。(b 1)

A. 指導しているのと全く同じように、自分自身も訓練を続けています。

具体的には、ストレッチをして、まず歌うための筋肉をほぐすことをします。

次に呼吸法。リップロール、巻き舌、ハミングなどで声が出る場所を無理なく探します。

そして、発声練習。これは、この次に練習する曲によって、メソッドを変えていきます。ミュージカルナンバーやポップスなど、マイクに乗せて歌う歌であれば、声を前に集めてミックスボイスやトワングなどを多めに取り入れますが、クラシック、唱歌等、マイクを使わず歌う曲であれば、クラシックの発声を多めに取り入れます。すべて頭声にいくように、深い響きを求めます。

以上のようなことを、できるだけ毎日1時間はできるように心がけています。

歌うことは筋肉を伴います。スポーツやバレエのレッスンと同じように、一日休めばそれだけ筋肉が衰えてしまうのです。

ですから、日々の積み重ねが大切だと思っています。( # A )

A. 楽器である体の訓練：柔軟運動。特に首周り肩甲骨周りをしっかりほぐし、前屈・後屈、そして左右のわき腹をしっかり伸ばします。顔の筋肉（主に口周り）をほぐす。

呼吸の訓練：背伸びをしながら深く息を吸い、出す時は下腹部でコントロールしながら細く少しずつ息を吐く。

声の訓練：ハミングや母音唱等でスケール(音階)、スタッカート、跳躍した音、早く細かい音等がスムーズに歌えるように繰り返し練習。

表情の訓練：鏡を見ながら喜びや悲しみ他、歌いながら表情も研究しています。( # μ )

A. 私の訓練法は、ありとあらゆることを訓練とする方法、つまりは日常生活全てが訓練と言えます。朝起きて布団を片付け、朝食を取り、掃除機をかけて洗濯機をまわし、着替えて出かける準備をし、駅まで歩き、電車に座り、階段をのぼり、仕事場に行き・・・と、からだか動いている機会イコール訓練です。

それだけでは歌を歌う体を準備するには足りませんので、柔軟体操をしたり、ウォーキングをしたり、簡単な筋力トレーニングをしたり。そして歌う時間があります。大切なのはいつでも気持ちよくからだか動いていることです。何かからだのどこかだけに無理をかけて、筋肉痛・汗だくでやるものではなく、意外と軽くできてしまい、動かしているとしても気持ちがいい、そんなものです。だからこそ続けられますし、逆に苦しくしては続くものも続きません。からだを自分が使おうとおさえてしまうのではなく「からだか動きたいように自分が動く」という意識で生活するのが、歌や声にとっても良い訓練になると思いますよ。( b 4 )

A. 声を出すということ、特に、歌を歌うということは、日ごろから様々なことに気を配ることが必要だと考えています。

猫背にならないような姿勢、良い声を出しているイメージを持つ、話し声でも(特に少し離れたところに居る人に声をかけるときなどは)、喉だけに頼らず、全身を使って声を出すように心がけるなど。

美 祭に歌わなくてもできることは、日常から積極的に心がけて行います。

実際に歌う際の訓練は、3音や5音でのスケールを用いた発声練習や、様々な母音を用いた発声練習等を行います。

その際、特に苦手とする母音は、口の開き方や身体の使い方に注意しながら行います。

コンコーネを使った歌唱訓練も必要に応じて行います。

その後、歌曲やオペラアリアなどの作品に取り組みます。

歌曲やオペラアリアなどは、難易度の高い作品も多く、支えや響き、表現など、歌うためのテクニックも要求されます。

総合して一番心掛けていることは、自然な状態で歌う技術を身につける訓練をするということです。( b 9 )

---

## 研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

質問と、福島英、研究所のトレーナー、スタッフ（一部、他の専門家）の回答です。これは、回答したトレーナーの個人の見解であり、研究所全体での統一見解ではありません。また、必ずしもあなたに合はまるとは限りませんので、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柄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」の内部検索を試みてください。<http://bvt.txt-nifty.com/qablog/>

---

Q. 歌う前におこなうことは何ですか。

A. 私の場合は初めての役を勉強するときには歌う前に読み込んでから音をつけるようにしています。読み込むとは実際に口に出して言葉を読むことです。これができてから初めて音符と向き合うことになるのですが、音符をうたうときにもいきなり歌詞をつけたりせずに「オ」の母音で旋律を良い発声で正しく歌ってから音が身体に入ったら言葉を入れるようにしています。一見面倒くさい作業のようにも思えますがこれができないと私の場合は不器用なのでうまく身体にはいついかならず譜読みも中途半端な状態になりかねないことが多いからです。

器用な方に比べたら数倍時間はかかりますし手間もかかりますが私自身が納得がいく状態で勉強していきたいという気持ちが強いですのでこれでよいと思っています。( b 5 )

Q. いろいろなトレーナーに呼吸のことを言われます。なぜ息がそんなに大事なのですか？

A. 呼吸で音色もフレーズも決まるからです。声の事に関して言えば呼吸が全てです。漠然と歌声を捉えて練習していると、音量やピッチにばかり意識がいきってしまいがちですが、それらを安定させるものは息以外の何者でもありません。呼吸なくして、美しい声はありえないのです。顎に力が入ったり、体の力が抜けない、浅い声しか出ない、長いフレーズが歌えないなど、全ての問題は呼吸を変えれば解決できるでしょう。

小手先の解決法で、その場しのぎで喉で声を締め上げたり、フレーズを切って息を吸ったりごまかし続けるよりも、正しい呼吸法をマスターして、どんな曲でも朗々と歌えるようになりましょう。

( # 3 )

Q. 口の奥をあけるといわれるのですが、必要でしょうか？

# sample

A. 個人差はありますが、日本人の共鳴腔は欧米人に比べて狭く、また日本語の浅い発音や、言葉によるコミュニケーションが重視されていない傾向から、良い声ではつらつと喋ることから少しずれたところで、声を出すことが当たり前になっているのです。そのことを理解し、自分本来の最も効率的な声の出し方が、現在の状態ではなく、(もちろん人によります。最初からできている方も中にはいます) 共鳴腔をしっかりとあげ、腹式呼吸でもって声を出すスタイルであることを理解してもらうようにしています。

あける練習の仕方色々ですが、自分でできるお勧めとしては、こぶしを口に入れたようなイメージで(イメージでだいじょうぶですよ!) 軟口蓋をあけてみる、それも一瞬ではなく10分から30分くらい少しの休みを挟みつつやるのです。あとは同じように時間をかけ、あくびをしたり、スプーンの背で軟口蓋を上げるようにやってみます。すると最初は思いもよらなかった口の奥の開き方が身についてきますよ。

※自分でやってみるときに注意してほしいことは、決して力任せにやるのではなく、あくまでストレッチのように柔らかい筋肉の動きでやることです。(＃M)

Q. 早く上手になりたいのに、なかなか上達しません。練習しても喉が痛くなるのはテンションが低いからですか？  
また、歌う事が楽しくなくなっていました。

A. 焦る気持ちはわかりますが、慌ててはいけません。頭でっかちになったり焦ったりするのではなく、レッスンで習得したことをただ繰り返し反復練習することなのです。

練習時に喉が痛くなるのは、テンションの問題ではありません。喉が痛い=正しく筋肉が使えていない、ということです。喉で支えてしまい、カんで無理に発声している為でしょう。

正しい呼吸ができて、正しく支えができた状態で発声できているでしょうか？舌の位置はどこにあるのか、口はどのように開くのか、レッスンで習ったことを思い出し、録音を聞いてしっかり練習しましょう。まず歌うための土台をしっかり作ることが必要です。

また、楽しく歌えないとのことですが、それは誰にでもあるのではないのでしょうか？これまでのように自分の好きなように歌っている喉にダメージが来る、だからレッスンを受けるわけです。

レッスンは時に苦痛を伴うものです。知らないことを覚えるのです、使ったことのない筋肉や方法を覚えるのですから、楽だったり簡単だったり楽しかったりするわけではありません。

例えばスポーツ選手のインタビューをみてもわかるでしょう。大舞台で表彰台に上る為に、血のにじむような努力を積み重ねているのです。きっと彼らも「楽しい」というより、「苦しい」方が多いのではないのでしょうか？新しいことを覚えて自分のものにしたとき初めて、また音楽が楽しいと思えるのではないのでしょうか？(＃A)

Q. 歌うという行為の根本とは？

A. 一例としてですが、私は歌うという行為の根本は「食べる」ことにあると思います。人としてのコミュニケーションであるとか、感情表現の方法であるとか、そのような答えを希望されているのかなと思いますが、この「歌う」と「食べる」は非常に関係があります。どちらも口や歯・舌を使い、空気の入出りがあり、そして感情も動きます。何より、歌を歌う人はおいしいものを食べることが好きな人がとても多ですし、食べる量も少なくありません。更に言うなら、「食べる」ということは「生きる」ということ。つまり「生きる」というエネルギーが根本と言ってもいいくらい。それくらい大きな動きが歌を生み出していると私は思います。(b 4)

Q. 体のトレーニングで意識すべきことは何ですか？

A. 自分の体が一番近いところにありながらも実は本当に知らないことばかりです。そして体のトレーニングはただ鍛えればというのではなく、その体とたくさん会話をしてわかりあっていくような作業であるといえるでしょう。周囲のさまざまな情報がしらすらに私たちの潜在意識の中にたくさん入っていて、それらの形に体を押し込んでしまうのが常です。

一方、体はとても精密に、そして高性能にできていますので、自分であまり意識していないときの方がうまく動いていることがあります。つまり頭で考えてしまった意識と体とはミスマッチが多く存在するということです。

あまり難しくせず、むしろ簡単に普通にできることを重ねてどんどん増やしていくことが体にとってはのびのびと動ける結果になると思います。ですのであまり考えず、気持ちよく体を動かすことを意識してトレーニングしてみてください。(b 4)

---

## 研究所のレッスンでのトレーナーQ&A

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

---

Q. 自宅でレッスンを録音した音源で発声の練習をした後、11曲歌ったのですが、その後に喉に違和感が出ました。  
歌う事やレッスンを復習するのに適したトレーニング時間等があるのででしょうか？(レッスンの復習は30分、歌うのは1時間など)

A. 明確な時間設定はありませんが、誰にとっても声を出し続ければ喉に負担を与えてしまうものです。例えば同じ1時間でも、11曲を立て続けに歌うのと、途中で一息入れてみる(休憩を挟む)のとでは、喉への負担(おっしゃっている喉の違和感なども)は違ってきます。また人によってもその感じ方は変わりますし、いつもと同じ方法で練習したとしても体調によって今日はなんだか疲れてしまう、ということもあるものです。

自宅で練習に励まれているのは素晴らしいです。その中で少しずつ自分の方法や状態などを見極めていけるといいですね。(＃A)

Q. 下あごを切り離す(カカカ)について、あまり上手くできなかったので、お教え頂けたら幸いです。

A. 大切なのは下あごだけでやらないこと。首から頭がちゃんと立っていて、舌も奥が高く、薄く伸びた状態であることを忘れないで下さい。そして切り離すというのは、はがすという感覚なのですが、元々そういうものとしてできていながらはがれるものですので、はがれないものをはがすわけではありません。はがしておくとしても軽く動いて、下の歯を奥歯まで全部たてるような感覚です。(b 4)

Q. 歌っている最中に、ゲップがでる(でそうになって)ブレスのタイミングがずれてしまうことがあるのですが、どうしてゲップが頻発するのか、を知りたいです。ネットでは息の吸いすぎだといわれているようです。

A. ブレスをとる際に、ひよっとしたら無意識のうちに空気を飲み

# sample

込んでしまい、空気が肺だけではなく、食道を通り胃に送り込まれてしまっているのかもしれない。  
胃の調子が良くない場合も、ゲップが出やすくなるようです。  
(b 9)

---

**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>

学んだことの感覚は以前、代行トレーナーの発声練習と似ている感覚であった。そのおかげで理解がしやすかった。  
「のどの後ろ」は、意識するところなので、もっと理解を深めたい。(H0)

母音優先の発音にすることで、舌に余計な力を入れずに発音できることがわかりました。  
口の中を広げることで、滑舌が楽になりました。  
さらに息の力を加えることで、声の響きが良くなりました。(この後のレッスンにも功を奏しました。)  
口を縦に開くことと、臍からの息で押し出すことにより、特に高音域が安定して出せるようになりました。(YD)

教わった息の吐き方で、歌う際の意識が変わりました。楽にだせるようになった感覚があります。  
なにより歌うことに対するの恥ずかしさを払拭できていけたらと思う。お世辞であっても先生の肯定的なサポートで気持ちに少しづつユトリができた。(BB)

今日もまた、レッスン後は軽やかで、帰り道思わずスキップしそう、整体が骨盤矯正に行った直後のよう。  
レッスンを受け始めてから、日常、特に会話時は随分意識出来るようになり、口元がゆるゆるな感じで楽にしゃべれるようになってきたつもりだったが、レッスン後の軽快さは格別で、普段はまだまだ甘いと分かる。  
会話時は意識出来るようになってきたが、食事時はすっかり忘れて食べるのに夢中になってしまい、未だ意識出来た事がない。  
日常で意識するようになったら、PC 作業時にかなり噛み締めていた事に気付き、気を付けるようになった。肩こりが軽減した。  
自主トレで「ワウ」の後に「外郎売り」を練習すると、とても軽快に流せるので、発声練習前の日課となっている。(OK)

なかなか後ろに響かせるのは難しいがあくびのどはだんだんつかめてきた気がする  
今後もあくびの喉、後ろに響かせることを反復し、早くセリフに活かせるようにしてゆきたい(QM)

お腹での支えを鍛えることと、軟口蓋を広げること。  
今回はいかに軟口蓋がまだまだ使えていないことが実感できたので、軟口蓋をしっかり開けて余計な力が入らないように歌えるようにしたいです。(TN)

毎日息を吸った状態でさらに10秒吸い続けることを毎日しています。声のために毎日継続が必要ということを改めて認識しています。

まだ初めてのレッスンですが声がどんどん変わって楽に出せていけそうな気がしてうれしかったです。1年後～2年後の変化が楽しみです。変化していけるようになりたいと思います。(AO)

「あ」の咽喉に引っかけずに発声するだけで痛みが減る。喉を下げるなど無理な姿勢にならない方向で発声ができる気がします。(NI)

頭で響かせるとはこういうことなのかと、初めて体感できました。どうしても喉や表情などに力が入るので、力を抜くこと、口の中の高さがもう少しあると良いということ、など最初の課題が明確になりました。  
背中を支えて、おへそとぼんのくぼを意識するのをいつもできるようになっていきたいです。  
「いえあおう」や「まめまめ…」でも、「はっはっはー」の時に使ったのと同じように、お腹を意識できるようになりたいです。(OY)

リップロールができるようになりました。(TA)

いつも歌っている曲を違うキーで歌うことで、苦手なチェンジや発声しやすくなった。(OD)

気持ちよく声が出るようになって来たので自主トレ頑張ります！  
(MM)

---

## 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)

---

1. 「身体を使ったら声が出る」。本では読んで知っていました。それは身体と声が結びついたその先にあるように思っていました。そうではなくて、今ここで、今のこの身体を使って、自分から積極的に声と結びつけていかなきゃ、ということ。使える身体なのかとか、ちゃんと使えているかと考えたり確かめたりするより、まず、使えている気になって、結びついていると思って、やっていかなきゃ前に進まない、と感じました。単純に言うと、出来ると思ひ込まなきゃ始まらないということです。
2. 顔の辺りで声を作らない。円の流れに声をのせていく。あらかじめ、流れているものがある、そこへのせていく。
3. 地声の低いところばかりを使いました。自分の地声に使える可能性があるのは嬉しいです。地声の音域が狭く、音程も悪いことから、高音域・頭声中心にキーを決めていましたが、普段の歌のキーを下げてよいと思い始めました。(KR)

基礎発声 Ga, Ge, Gi, Gu, Go を単位として、幾つかのフレーズの上下、ハミングでの上下  
長い朗読を経たあとで声が囁けていたため、基礎部分を含め、馴らしていただきました。  
そして現在は、ミュージカル本番を前に、通し稽古から帰ってきたところでこれを記しています。  
五十という年齢で、まさか歌を歌う舞台から声がかかるとは思ってもいませんでした。  
歌唱力のある歌手ばかりに混じり、それでも堂々とやれているのは、先生の御指導と、研究所のトレーナーの先生方のお陰であるとつくづく思います。  
多摩川の川原で、未来があるかどうかなどわからずに自己流で発声練習に勤しんだ数年。

# sample

だからこそどうにもならないジレンマも抱き、研究所のドアを叩かせていただきました。

そして4年。

これが最後の舞台になるのか、ここから先続くのかまったくわかりませんが、胸の芯から声を出す、という基本中の基本を意識し、ここからの公演を乗り越えたいと思っています。(SK) ーF

発声の確認。高音は喉を締めて発声し、低音は音程をとるのに適した喉の状態(高音の発生時と同じ感覚で喉を締めつけないこと)で、かつ喉まわりの筋肉も適度に広げること。音程にあった喉の状態でないと、声に雑音が入ってしまう。(EB)

1. 一拍目は手拍子のたたくところから始まる。その前の手を上げて手をたたく直前までは前の拍。手をたたいて反対側で止まる直前までが一拍目の長さ。音楽特有の空間の幅と言うか、とらえ方がなかなかつかめないです。今度こそ、つかめたつもりで、次回またチャレンジします。

2. 声を安定させるため、お腹を使って歌う。特に最初の部分、声が決まらない。

3. 「ケサラ」高いところ、シやドは下がっていることに気づけなかったです。地声のつもりが、裏声っぽい。今は地声で高音を出すレッスンがない分、自分でしっかりトレーニングして、地声キープします。(KR)

1. 良い声で、「アー」ドレミファソファミレドで。途中から声がいつもと少し違っていた。悪い声ではないがちょっと方向が違う。

2. ハミング、ドレミファソファミレドで、強めに。いつもと少し違う声なのが、ハミングだと分かり易い。今までは高音が強い裏声のようだったが地声で出せるようになってきた。

しかしその弊害で、喉が小さくなっている。高音はそれで良いが、中低音も小さい。

高音が出来る喉は締めまり気味になるし、低音が出来る喉は広がり気味になるもの。

音域を狭めずどの音程もちゃんと出したければ、低音は喉を大きく、中音は普通に、高音はキュッと、しなければならぬ。

3. 鼻の下から真っ直ぐ前へ、「アー」ドレミファソファミレドで。

4. 場所は気にせず、「アー」ドレミファソファミレドで。中音の時の喉が小さくなり過ぎている、楽じゃない状態。

しかし、逆に楽に感じているかもしれない、高音の時の喉で低音を出すのは簡単だし動きやすいから、ただ大きな声にはならない。

その反対は、頑張りないと出せない、でもかっこいい。どちらも使い分けて良いが、無自覚にやってはいけぬ。

5. 「アー」ロングトーン。お腹を使わずに、強く大きく。ドで。ミで。ソで。低いラで。

長くするとお腹を使ってしまふので、長くなくて良い。

繰り返したら大分喉が楽になってきた。

丁度良いチェンジだと楽に大きな声が出る。

チェンジが悪いと喉の居心地が悪くてあちこち行きそうになる。

お腹を使うと喉をチェンジしなくても出せてしまうので、お腹を使わない。

ただし、肩と胸は柔らかく広げ、お腹でたっぷり息を吸う、ここまでは一緒、

その後お腹の事は忘れる。

強く大きく、強く出さないと喉は変わろうとしない。

もう少し喉が強くなってくると、ロングトーンで修正し易い、

まだそこまで強くないので修正し難いが、

中音で喉を小さくし過ぎない事はとても大事。(OK)

「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

曲「アメージンググレイス F:」ノーマル、

高音のチェンジが以前よりできないと思っていたが、お腹の支えを抜きすぎたことが解った。

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。

(00)-b 三

1. 発声

前ではなく、顔より後ろでだす、鼻より下でだす、もっと太く

2. 音があがっていくと、おそらく、息の通る場所もあがっていつて

る。

同じ場所からでていくように

口がつかまらないように、心がけてみる。

3. 娘へ 朗読

口を縦にして、ゆっくり低く読む。

プレスは口からにする。

句読点がないところでも間をしっかりとよむように。

できる限り低く喋ってきつとところ、

普段つかってないところをいっぱい使って鍛える。(II)

1. 5度オ

前回から引き続き、胸を持ち上げ舌を上アゴにつけ、アゴを引いて発声。

それをキープしたまま、みぞおちの辺りを両手で押し込むように発声。

2. 5度オ 音域チェック

笑顔を作らない。真顔で歌う。眉毛を上げない。眉間にシワを作るイメージで。

3. 5度オ スタッカート

気付き、5度オ

みぞおちに手を押し込んでいく時、腹筋の上部が固いと、抵抗してしまいうまくいかない。手と腹筋との力の押し合いになってしまう。

腹筋がやわらかく使えると手が入っていく。その時は、みぞおちの辺りが膨らまず、いつも胸が持ち上げる意識を持っているが、さらに胸に息が入っていくような感覚だった。

みぞおちの真裏辺りの背筋に抵抗感があつた。体の外側ではなく内側。

フレーズが進んでいくと、息を吐いているので胸が落ちるが、落ちてしまふと息を吸う時にみぞおちが膨らみやすかつた。

胸のポジションをキープしたまま発声して、息を吸うのは体がキツく大変だったが、胸を落とさない、というのはこういうことなのか

と体感できたような気がしました。

声域が、割と高めかもしれない。

以前はバリトン、もしくはバスバリトンだったが、テノールに近いような音域。

・自分に聞こえる声が明るいとはよくない。曇っていていい。今日は体感では、いつもよりも曇って聞こえるはず。

・深い声の時はのどが下がる。のどが下がった状態で高い音を出したい。

力士のマネで「ごっつあんです」

# sample

高い声でものどが下がる。

・笑顔を作らない。真顔で歌う。

以前から音が上がっていく時、しっかり準備しようとした時に眉毛が上がるのは、自分でも気になっていたクセだったので注意して行っていきます。

まだまだ音が上がっていくと、つい眉毛が上がってしまいます。

・胸のポジション

胸を持ち上げたり、広げたりしようとして、おなかよりも胸が前に出るのはいいこと。

胸で歌うイメージと、胸の響きを作っていけるといい。

みぞおちに手を押し込む。下降形で胸が下がるので、持ち上げていくつもりで行う。(HM)

1. 声にならない声を歌声にすること。(昔の力士の声のようなだみ声、ガラガラ声、ハスキーボイスから歌声にするイメージ)実際にこの方法で声出ししているときは、のどの後ろの方に全身をつらぬくような板があって、そこに声をくっつけているような感覚だった。
2. 1の声の出し方で発生すると曇ったような声になるのかと予想していたが、レッスン終盤での自分の声は素直な声に聴こえた事が意外だった。
3. 体(特にお腹)が使えていないと、すぐに弱々しい声になってしまうのですぐにわかる事。体でしっかり支えることの重要性を認識した。(H0)

発声練習 5度スケール オ

発声練習 5度アルペジオ オ

発声練習 5度アルペジオ スタッカート

低音が出るようになってきました。

また、口腔を広げながら口を縦に開ける感覚がわかるようになりました。

高音にいく程、口が横に開いていたのが縦に開けることで声が出しやすくなる感覚がわかり、意識できるようになりました。口元に力が入り過ぎること、顎を引きすぎることが課題です。

まだ、声をどこに当てたらよいかかわからず、毎回さぐりながら声を出しています。お腹の使い方をすぐ忘れてしまうので、意識したいです。

お腹の使い方、上に引き上げる感覚。

声を前ではなく、耳より後ろで響かせる意識を持つこと。(MG)

-b Σ

1. 呼吸法

2. 発声練習: レガート(ミエア、プロイ ルロルロルロルロルなど)、

それぞれスケールで音域を広げる。

目的) 子音を前に出せるようにする、あごの力を抜く

結果) 確率は低いですが、出来る時がある

子音を前にしっかり出せるようにする

あごに力を入れずに発声する (MS)

1. 呼吸練習の吐くときは、もっと圧をかけて吐く。

2. コンコーネは転調後は良くなったが、前半の音程が悪い。特に高いミの音はデクレッシェンドを意識し過ぎて低い。

3. 響きの練習は uoi ではなく、ui。トレーナーは声が深いので uoi と聞こえるが、Oは入らない。帽子のつばが斜め後ろや横に広がるイメージで。絵を書いてもらったことで、自分の持つ帽子のイメージとトレーナーのおっしゃるイメージの違いが確認できて良かったです。つばの広い帽子と言っても、私の持つイメージとは全然違いました。(KR)

口を開けたハミングのスケール

uでのスケール

aでのスケール

3. 次回への課題

腰での呼吸

問題点をハッキリ言ってくださるのは助かります。(DH) -# Δ

1. 手の動きに連動して声が息に乗りやすい。手は半円を描くように動かし、上のほうだけにならないように注意する。
2. 響きが奥まわっていて、前にでてこないときがある。
3. 母音の前にMをつけると息の流れが止まってしまう。Sのときと同じようにできるようにする。(SZ)

1. 呼吸スツッシュッ

指摘すると以前より変化が現れるようになった。短い時間で集合して良くしようとしていたということでした。

2. Sa オアをドミレファミドド

意識がしていなかったが花粉症のせいなのか(軽い症状) いつもより声が薄く響きが集まりにくく頑張って出してしまうがちだそう。自分では気がつかなかったが後で考えてみると鼻が片方つまっていた。

3. Sa オアをソミファレドミド

4. Ma/Mo/Mi ドミ ミソ ソミ ドド

特にオが奥まわってしまう日だった。変えようと変化がはっきり見えるようになったことを成果として今度からお腹の意識とオを前に出すことを最初から心がけるようにしよう (FZ)

1. 基礎発声 Ma オアオアオアのパターンで、フレー

ズの音程上下

鏡を見ながら、姿勢のチェック

ブレスの際の余計な動きのチェック

頬に手を当てて強ばりのチェック

身振りを入れた発声で余分な力をとる

トレーナーに教えていただいていることは、とにかく発声に必要な器官以外のすべてから力を 抜き、それでいて凜と立っていることです。

以前に比べれば、余分な動きはかなり減ってきたように思われます。それが今の舞台の仕事でも大いに役立っています。

ただ、まだまだ力が入ってしまっている部分はありますので、素直な朗読者、また歌い手として芯の部分確立していくことを心掛けたいと思います。(ST)-# α

1. 「アエアエアエア」を「エ」で舌を出して、音階

あくびの口でやる。

最初の一声は様子見でだしてしまっただけ、くぐもった声になっていた。

結果として音が下に落ちているため、鼻に音を入れるイメージやるとよいとアドバイスを受ける。

すると音が明るくなった。

鼻に音をいれようよすることによって、口の天井である軟口蓋が結果として上がることが大事。

音が上げていけばいくほど、口の中をあけ、鼻に入れるイメージでやる。

口になりに意識をむけず、もちろんお腹への意識も大事とのこと。音を出すときにのどに意識を向けるのではなく、体全体の連動をよくすることもこのトレーニングの目的となる。

2. 「マメミマメミマ」を舌を出しながら、音階

頬骨から上、口の中を動きを意識して行う。

通常は下あごした動かしていないため、下あごが固くなる

上あごを使い、上あごがあがるようになると、より言葉が、明瞭になるとのこと。

全体的に口の中を大きくとること。

# sample

声が軽くなりすぎていたため、母音を言うところを、よりのどをあけて、体の奥でやってみようにとアドバイスをもらう。

すると声に芯が通るようになった。言葉を上あごで処理できるようになると、のどにひっかかった声ではなく、のどが開いたもあつとした声になる。私が舞台出身で声を力いっぱい出すことをしてきたため、このトレーニングで軽く芯のある通る声を取得していきたいです。鍛えられている声ばかり使うのではなく、様々な使い方をしてみると幅が広がるとアドバイスを頂きました。仕事内容や状況により使う声質を選べるようになるようになりますので、新しい課題として取り組んでいきます。のどが開いているところを、下で支えられている息と声が出ていくのが基本であることを再認識できました。

### 3. 「のおおおお」で音階

口の中を開けて、音に息を流し込むトレーニング。音が上がるにつれて、お腹を使い、息を送り出す。息は全部使い、使ったら脱力し、自然に入れていく。初めてやるトレーニングのため、つい自分のくせで音がこもり、響きが下に落ちたような声になっていた。

「のお」、「お」、「お」と繋がっていく中で、音に息を流し込んでいくのが難しかった。

息を吐ききりという考えがなかったのが原因である。このレッスンの際は限界まで息を吐ききり、体の自然な動きで息が入ってくると感じるのが大切だ。

長いセリフを言う際に息の出し入れが鍵となるので、注意していきたい。

音階が上がる際にのどの力ではなく、口を上ひろげ、のどを開けて、お腹からの息の力で音をあげていくようにする。あくびのイメージを付け加えるようにアドバイスをいただいてから、響きが上にいき、息も流れるようになった。上あごをあげて、のどを開き、息を流すイメージを徹底していきます。

声をのどでこねるというか加工するくせがあるので、ただ息が通っていく過程で自然と出てくる声の獲得も進めていくと幅が広がると実感しました。

軟口蓋をあげることによりのどがひらき、響きがよくなるのが実感できた。

上あごの使い方など再確認していきます。のどがよく鳴るため、のどを鳴らさない声の獲得が課題です。(MY)

1. アエアエアの発声（ドレドレド：エで舌を出す）：口を欠伸のように縦に開き、鼻の両脇で上唇の両端を吊り上げるのが基本
2. マメミメマメミマの発声（ドミソミドミソミド）：舌を目一杯出したままに保つこと
3. ノーオの発音（ドレミレド）：ノの状態から欠伸の状態まで口を開き、その間に息を吐き切り、吐き切ったら体の緊張を一瞬に解くこと
4. ミエアの発声（ドレミレド）：ミとエの間で欠伸の状態まで口を開き始めること
5. 楽曲「赤とんぼ」：高い音域に行くほど、息の力と口の開きが大切 (YD)

より響く発声の仕方と呼吸時の一連の動きを身につける。まず、口内はあくびをするように縦に開き、鼻の横から目の下の表情筋を上げる。この状態をキープしつつ、舌を出してマーメーミーメーミー（ドレミレド）。舌足らずな感じにせず、クリアな発声になるように。

次に口内、表情筋を意識したままオーオーオーオーオー。息を吸い、吐ききり一連の動作が循環するのを感じる。(EB)-#F

腹式呼吸の習得。下半身を安定させて息を吸うときに肩、顔が動かないようにすること。

口を大きくタテに開け、喉を開いて共鳴スペースを作ること。曲のテンポに遅れないようにすること。(SO)

### 1. 体操

### 2. 発声練習

のどをあける練習をする。吸った息を全部はく。

・ドをモで半音ずつあげて歌う。

[注意点]

・奥をあげる。もっとあげる。

・すごく楽に。力を抜く。

・あごをさげる。

・ドレドをマモマで半音ずつあげて歌う。

[注意点]

・レガートに。

・高い音は重心をさげる。下から下から。

・今日は力みがなくて良い。力まない方が声が前に飛んでいる。

・ドドドドドをマメミモムで半音ずつあげて歌う。

[注意点]

・前へ進める。

・モでもっとあげる。

・自然に。

・メとミも響いている。メとミはのどをしめがちであるが、それがない。

・アと同じのどで発声すること。マで決まる。

・低い音はがんばりすぎていないが、前に出ている。ファまで出ている。

・音質はバリトンの高い方かもしれない。

### 3. When you wish upon a star (英語)

[注意点]

・自由に歌って良い。今日は少し自分で動きが出てきており、良い。

・when は出るのを出して、you は抜く感じでいこう。

・英語のアは口先はあかない。

・your はヨア。

・t、dの発音は欲しい。(MR) -#F

### 1. 腹式呼吸

・お腹の下の方を意識し、太く力強く腹式呼吸すること！

・「ス～」ドレミファソファミレド

### 2. 発声

・「イ～」ドレミファソファミレド

・「イ～」ミレド

・腹式呼吸で、下腹部はしっかり下方向に、声は、頭の後方上に向かって、引き合う感じで、伸びやかに、発声する！

### 3. 歌

・テキストp16「アモーレ・スクーザミ」

・リズム&音をとる！

・喉はリラックスして、体幹・軸をしっかりと、歌う！(FJ)

1. キーを上げるとノド閉めてしまっている。自分で自分の首を絞めることと同じ。とにかくノドにチカラを入れず、あくびのノドで歌うように対応する。

2. アゴをあげないようにする。上げるとノドの中の空間が潰れて発声に支障をきたすから。

3. 試行錯誤して望んだが、思い切りが悪く、予定していたような発声が出来なかった。次はもっと思い切りよくやる。(BB)



# sample

「表現する」ことを、もっと意識して読む。(TA)

## 1.4 カウントで息をはくすう止める

吐く 4 カウントで全部はききる お腹ひっこんで、肋骨しぼまないように、外側に押し返すようなイメージで

すう 鼻と口で音はさせない

キープ

2. 唇をならす、舌をまく

力が入っているので、いだけない。

ぷらぷり... とらとりとり... 舌の力をぬいてぷととで巻いて練習する。

3. ためいき 下から上へ

息が自分の身体の前をいったりきたりする感じ

あがるときていぬいに

ボール投げのは～い

息にのる感じに

魔女の声 喉に舌根に力をいれず前に

YesNo おへその舌から、前の方へ

鼻腔にいれず、そこを開く

口から息をすって、軟膏外をストレッチ

涼くなったところを広くして、奥をあげる

耳のうしろ、顎の関節のところをのぼすように口をあげる

鼻から箸がとおて目をぬけて

脳をおこしたところを開いて響かせる

P27 50音

息をすう

なくなったお腹をもどすつもりで、自分から吸いに行かない。

P65 50音のトレーニング

か行、さ行、た行 特にちとつ TS をしっかりだす。

KA, KI K (は行も。)の部分を息と一緒にだす。

喉にひっかけない。

こはうがいするところだす。

ざじず ZZZ をだしつづける

だ 一回下がつく、DDDD

舌を使って、子音・息をしっかりと、流す

母音ではない部分が先にでたい

平成、平和など、へいへい、へいわではなく普通に

へーわ、へーせい、そのままに

蜘蛛の糸

さ行た行 子音注意音を意識する

下から上に節になってしまっている

みんな玉のように真っ白で

朝なのでございましょう 朝の風景がみえるように

顎に力が入っているので、力をぬく

口の中を広く、軟膏外が高く、縦目に練習する (II)

1. 間の取り方がはやい。ゆっくり言う。相手に伝えるように言うてみる。

2. 胸じゃなく、腹を使って言う(苦しくならないように)。一息で一行言いきる。使いきる。

3. リップロール…低いところまで息がなくなるまでやりきる。一息で高いところからすぐ低いところへ、息を使いきって降りてくる。

途中でとめない(息を使い切っていない状態をやめない)。

4. サ行、ツ、ズ、ジ、が△。

宿題が出されてそれをレッスンで結果を見るかのように発表します。

自主トレの時間を作るのは難しいですが、

出来る限りやってみようと思っています。

鼻濁音、サ行、タ行など、苦手な発音を練習して、

前よりも出しやすくなりました！

今後も引き続き、苦手な発音の口を気をつけたり、

鼻濁音を正しい音で聞き、耳を鍛える。

出ている時に舌の位置など研究して学ぶ。(ND) -#A

## 1. 目的

体を大きく使い、楽に声を出すこと。

## 2. 取組内容

背伸びでの深呼吸：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

スタカート (ドミソミド)：腹部に息を吸い込むときに慌てずに確実に吸い込むこと

ハミング (ソファミレド)：腹部に吸い込んだ息を背中から出す意識

マメマメの発声 (ドレミファソファミレド)：腹部からの発声

イエアオウの発声練習：腹部からの発声

3. 今回は腹での呼吸に徹することで、楽に声を通すことができました。呼吸の原理などの理論を、頭で考え過ぎず、自然な体の働きに任せた方が、無理なく発声、発音ができるようになりました。

次回は、課題曲を用意して、今回学んだことを応用してみたいと思います。(YD)

・背伸び呼吸

・発声練習

ハミング ソファミレド

スタカート ドミソミド hahahahaha

・Star vicino

・Amarilli

a, e, i の母音を口を縦にするように気を付けたいと思いました。「大人っぽい声で歌う」ように意識すると縦にしやすかったです。

どんだん息があがってきてしまい、息が上手く吸えないような苦しい感じになってしまうので、深く息が吸えるようにしたいと思いました。(TO)

喉に力を入れない

あくびの時の喉で

後ろに声を響かせる

お手玉が柔らかく弧を

描きながら後ろへ飛んで

ゆくイメージで

口は大きく縦に開ける

笑顔で、リラックスして

嬉しい驚きのイメージ

まめまめま

「ま」が前に出してしまう

後ろに引っ張る お餅が

伸びるイメージで

なかなか後ろに響かせるのは難しいが

あくびののどはだんだんつかめてきた気がする

今後もあくびの喉、後ろに響かせることを反復し、

早くセリフに活かせるようにしてゆきたい (OM)

1. 背伸びして息を吸う。

両手を組み背伸びしながら息を吸い、背中も意識。丹田に空気入る。

吸い終わったら止める。

吐く…吐く時に両手をゆっくり下ろす。ゆっくり吐く。

丹田を使っているのがわかった。

いつもしゃべっている時より、お腹のだいぶ下のほう、へそよりも、

だいぶ下のほう(=丹田)を使った。

姿勢も自然にまっすぐになった。

# sample

まずしっかり呼吸する。

2. 「はっはっはー」同じ音3つ、だんだん上がっていく

お腹に息を入れて、お腹から声出す。

あとでレポート書きながら座ってやってみたのですが、お腹をぎゅっと使ってして胃や食道がちょっと上に持ち上がった感じでしょ

うか？

喉じゃなくてお腹で声を出すのは難しかったです。

みぞおちでなく、丹田を使う。…丹田あたりを軽く押して発声して

みる。吸う時も深く。

頭で考えず、動物的な感じ、体で覚える。

3. 「う〜」と伸ばす。

この時もお腹まで入れる。したまでスーッと息を入れる。

今度は、1.の要領で、背伸びしながら息を吸い、息を吐くのを「う〜」にする。

力入らず、普段の声の出し方だと声に緊張があるので、今の出し方で歌ったり喋ったりするとよい。本来持っている声の響きよりも力で頑張っちゃってる感じがするので、今日のやりかたを毎日やってみる。

4. 同じやり方で「いえあおう」

アナウンサーのように口の形をきっちりとしてイエアオウではなく、ずるずると、口の形をあまり変えないで出してみる。…とても出しやすかったです！(OY) -#μ

- 曖昧さの意識、発声時あまりはっきり固くしない
- 発声時の舌を二又にする効果を実感していますが、その代わり声が出ないとの指摘が。二又を軸に調整が必要だと思います。
- 頭の上の意識、骨と肉が分離している意識の強化 (ST)

- 首の骨を前傾させ、胸を空っぽにすること、「スー、パッ」という発声練習の「パ」の部分で首の辺りが広がる感覚を感じる事。
- のどに力が入らないようにする練習で顔の後ろの辺りを息を通す感覚であること。
- 発声練習中に胸が上がってきて、力んでしまう事が課題。(HO)

- ノドのセンターではなくその両脇の二本の筋を意識して動かすのは難しい。  
ノドも、肩周りも腕も脱力していたほうがいい。なぜなら振動する(させる)場所だから、力んでいると響かないから。
- 「プレス」その2 (前回の続き)。  
フー「ハッ」の息を吐くタイミングで、背中の上へ動き、膨らませ、その丸みをキープさせる。その際、腹は奥に引っ込む方向。だんだん前のめりな体勢に。前身は上げるが、胸は張らない。
- 「口の動き」口を閉じてる状態からスタートさせない。  
吸うのは、瞬間的に、軽く。そのときも背中では毎度膨らむように。(BB)

## 1. 目的

体を大きく使い、楽に声を出すこと。

## 2. 取組内容

### スーッパの発音練習

- ・「パ」の瞬間に、背中がピクンと動いて息が入る。
  - ・一つ一つの「ハッ」によって体が脈動するイメージ
- ### フーッパの発音練習 (ソーマードー)
- ・基本的には1.スーッパの場合と同じ原理
  - ・「パ」の瞬間に、背中がピクンと動いて息が入る。
  - ・一つ一つの「ハッ」によって体が脈動するイメージ
  - ・上半身が尻の上に乗っかっているイメージ

### 背中を丸く広げる使い方

- ・背中を丸めた姿勢で状態を起こし、腰が前に潜り込む体勢

ハッパの発声練習 (ソファミレド、ソファミレドレミファソファミレド)

- ・母音「ア」に子音「P」が軽く乗っているイメージ
- ・短時間に口を閉じ、ハッが終わった後は口を開いたままにすると、吐いたはずの息が、口の中に戻ってくるのがわかる。(自然に息を吸い込む動作、自動式拳銃のブローバックのようなイメージ)
- ・「ハッ」によって体が連続的に脈動するイメージ
- ・母音「ア」の上に子音「P」が連続するイメージ
- 「風」の歌詞の音読 (ラ行の発音練習を中心に)
- ・母音を横に広げず縦に集めるイメージ
- ・子音によって母音が崩れないようにすること (子音は曖昧気味でも十分聞こえる)

## 3. 結果

- ・慌てて息を吸おうとしなくても、自然に息を吸い込むことができました。
- ・特に椅子に座った方が、機関銃のような背中動きが確認できます。
- ・母音優先の発音にすることで、舌に余計な力を入れずに発音できることがわかりました。(YD)-b 4

## 1. 発声練習

「おおおお」(ドレミレド)で音程上下

口を縦に開くイメージを持つ。→縦に開くと前に声が大きく出やすい感じがしました。

音程が下がった時も保てると良い。低音は雑な出し方というか地声、喋り声でもやってみる。あくびをする。口の中や喉が空いてるイメージ。この状態を維持しながら雑な感じでおーと言ってみる。

## 2. 息が流れるイメージ (お、お、お

じゃなく常になめらかに流れてるイメージ)を持ちたい、ということ  
で・・・「スー (プレス) で、「すーすーすーすーすー」1、と同じ音程上下で」

音が上がるにつれて息を多くしていく

3. 舌を上前歯のちよつと後ろに就けて「エ」と言う。その状態で「ええええ」(音程は1・2と一緒)

喉が開く感覚があった。

その他：高音域で大きな声出そうとすると苦しくなるというのは、特に高音で、出そうとして喉仏が上がり首絞めちゃうと苦しくなる。そうではない方法で発声できると良い。

プレスを取る時に、背中が膨らむイメージで。瞬時に入る所としてそういうイメージ持つと良い

口で吸う。鼻だとかたくなるので。

4. もう一度、前歯後ろに舌を付けた状態で「えええええ」

パカッと開くイメージを持つ。

口を縦に開くと、声が出やすいのが実感できた

「え」の時に、パカッと開くイメージを持ったら、お腹から喉を通して息が出てくる感覚がより感じられた。

今後も息を流れるように途切れないで出しながら発声するように心がけたいです。(OY)

発声。熱々おでんの大根や卵を飲み込むように、柔口蓋を上げた状態をキープ。

ホッでドミソミド。お腹から発声する。同様にオ。またレガートにこれができる尚良い。ポイントは、全体的に口のかたちを縦にキープし続ける事。ミドル〜ハイトーンにかけてやや口角が横になり気味で発声が苦しくなりそうなので注意。

ハイトーンを発声するとき、体全体が上からつり上がっている感じで引き上げると発声しやすい。(EB)

## 1. ストレッチ

首、肩を回す。

2. 「オーオーオーオー」ドレーミーレードー、で。  
自然に大きなアクビ、又はびっくりした口、その状態で。  
口を縦に。  
おへそから。  
高音域から出ている、中音域でお腹を意識出来ると良い。  
浮いてきてしまうので、お腹を持ち上げるように。
3. 「ホッホッホッホッ」ドミソミド、で。  
おへそから出すように。  
立ったままアクビをする時にお腹と繋がっている感覚、  
声を出している時もその感覚のまま。  
身体が広がっていくように。
4. 「オッオッオッオッ」ドミソミド、で。  
おへそから。浮かないように。  
口を縦に開いて。
5. 「オッオッオッオッ」ドミソドミド、で。  
口は縦のまま、アクビの口で、おへそから。
6. 「オオオオオオオ」ドレミファソファミレドー、で。  
顎に力が入ってしまっている。  
自然なアクビのまま、縦に。  
目の前にすごく美味しそうな香りの良いものがあるようなイメージで息を吸い、口を縦に、おへそから。頭のてっぺんから、背伸びして。  
身体を開いて。  
たっぷり息を吸って。  
身体を使った発声に慣れてくると良い。
7. 「ホホホホホホホ」ドレミファソファミレドー、で。  
浮いてきてしまって、肩、胸のあたりが揺れている。  
身体が縦にも横にも広がっていくイメージで。
8. 「オオオオオオオ」ドミソドミソミド、で。  
口の中が開いていくようなイメージで。  
つながっている感じで、身体が開いているイメージで。  
(OK)-b 9

昔 聞いた時は、苦しそうな歌い方をする歌手だと思いました。でも、癖になります。

この歌い方は単なる歌ではなく、別物という感覚がします。個人的な感想ですが、歌詞は普通という印象なのに歌でしっかり伝わるので、凄いヴォーカリストだと思っています。(NI)

唱歌「スキー」 時雨音羽作詞・平井康三郎作曲

今この季節に唄ってみたい唱歌です。スキーと言えば昔も今も若者向けのトレンドなスポーツですが、この歌は唱歌らしく歯切れの良い歌詞に力強いリズムの曲が合せられており、ゲレンデの寒ささえ忘れてしまうほど元気になれる歌です。

久しぶりにこの歌を唄って、最近の寒波を吹き飛ばしたいものです。(YD)

<DVD・CINEMA・TV>

「世界最強伝説 ラスベガス 世紀の一戦」NHK スペシャル  
フィリピン出身の天才ボクサー、マニー・パッキャオ (Manny Pacquiao) にまつわるお話です。

ご存知の方も多いかと思いますが。彼は6階級制覇を成し遂げた、史上2人目のボクサーであり、アリ、タイソンに並んで、歴史に残る天才ボクサーです。そして同時に、1試合何十億(!)というファイトマネーを手にし、貧しい故郷、ミンダナオ島の発展に資金とエネルギーを注ぐ、フィリピンの国民的英雄でもあります。

いつか白黒映像で、街頭で力道山の試合に熱狂する戦後の日本人の姿を観たことがありました。フィリピンにおける彼の試合の視聴率は、時に60%を超えることもあったというのですから、まさにその状況です。ガチの”国民的英雄”なのです。”国民的美少女”といった売り文句とは質が違うのです。ガチなのです。

しかしそんな彼にも転機がやってきました。昨年12月、ついにマットに沈むのです。年齢の問題もあり、ピークを過ぎたとは言われていたものの、あそこまでの派手なKO劇を、誰が予想できたでしょう。

試合の映像は、この番組の中でも流れます。フィリピン国民と彼とのつながり、さらにはその背景を見させられた後に、です。「やめてくれ〜。負けんといってくれ〜・・・。」という願いのような気持ちが、自然と込み上げてきました。映像は何度も見だし、結果も知っているがゆえに、何とも切ないのです。彼はもはや1人のボクサーではなく、国民の期待を一身に背負った英雄。時間にしてたった20分。一瞬で決まったその勝ち負けは、技術論を超えて、ひたすら重い・・・。失意を胸に帰国するパッキャオ。国民の期待に応えられなかった無念。そんな彼を迎える国民の反応はいかに・・・彼はボクシングを、「闘鶏と同じようなものだ。」と語ります。闘鶏とは、足にナイフを付けさせた軍鶏を戦わせる賭博。片方が死ぬまで、戦いは終わりません。観客はどちらかに金を賭け、その勝敗の行方に一喜一憂し、我を忘れる。彼が国民的英雄であることは紛れもない事実。しかしその反面、彼は人々を熱狂させ、その憂さを晴らすために命のやり取りをする、哀れな一羽の鶏に過ぎないのかも知れません。

国民的英雄と、一羽の軍鶏。ラスベガスと、ミンダナオ。富める者と、貧しい者。勝つ者と、負ける者。持てる者と、持たざる者・・・。それらの、哀しいまでに極端な対比が織り成すドラマを、見せ付けられた気がします。皆さんも、お時間あったら是非ご覧になってみて下さい。(HR)

「レ・ミゼラブル」

表現、声、俳優の気迫ともに圧倒的でした。

あくまで気持ちがあつての歌なのだ再認識できました。

伝えたいこと、感じたことが声に乗るとは、こういうことをいうのだと感じました。(MY)

## 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>

「フォーセンティメンタル・リーズンズ」リンダ・ロンシュタット  
ジャズとポップススタンダードのアルバム。レッスン日の朝に聞いて、地声での高音がきつく聞こえましたが、レッスンで地声ばかり出した後で聞いたら、きつく聞こえませんでした。自分がどんな声を使うかによって、聞こえ方も変わるのかもしれませんが。(KR)

「この世の果てまで」ブレンダ・リー

最初に聞いた時はソフトに歌っているように聞こえました。何回も繰り返し聞いて、その後少し離れた所で洗濯物を干しながら聞いていたら、さっきより離れているのに声の輪郭がくっきりと聞こえ、声自体は強いことに気がきました。(KR)

「ハウ・ハイ・ザ・ムーン」エラ・フィッツジェラルド

三年前に聞いた時は良さがわからなかったけれど、今聞いたら、スウィングのノリが楽しいと感じます。Wレッスンの効果で、リズムが感じられるようになったと思います。(KR)

「宇多田ヒカル」

## 「題名のない音楽会」

校歌の特集でいくつかある中、東北大震災で全校生徒犠牲者を出さなかった釜石小学校の校歌が感動を呼びます。徹底した防災教育で子供達がぐずぐずする親や祖父母を泣きながメールを送ったり早く高台に逃げるように誘導して命を救いました。釜石の奇跡の訳は？

### 【釜石小学校校歌】

井上ひさし作詞  
宇野誠一郎作曲

- いきいき生きる いきいき生きる  
ひとりで立って まっすぐ生きる  
困った時は 目をあけて星を目あてに まっすぐ生きる  
息あるうちは いきいき生きる
- はっきり話す はっきり話す  
びくびくせずに はっきり話す  
困った時は あわてずに人間について よく考える  
考えたなら はっきり話す
- しっかりつかむ しっかりつかむ  
困ったときは 手を出してともだちの手を しっかりつかむ  
手と手をつないで しっかり生きる

というまさに津波の時はこの校歌が役立ったと思います。校歌って懐かしく思うばかりではなかったんですね。命を救った校歌です。ちなみにこれを作ったのは「ひよっこりひょうたん島」の歌のコンビです。私の家の近くの高校が日本一難しくて簡単に歌えない校歌に選ばれていました。合唱曲になっていました。歌の力はすごいです。(FZ)

### 古典落語「あくび指南」 五代目古今亭志ん生

好奇心旺盛なのは良いが何をやっても長続きしない八つあんが、友達の熊さんを誘って習い事に行こうとする。何の習い事かと思えば「あくび」だという。

あくびなんぞ習うほどの値打ちもないといって嫌がる熊さんを無理やり連れて「あくび指南」という看板のある一軒の家に入門を願って稽古を始めた八つあんだが、先生のお手本のように上手くはできない。拳句には何を間違ったかくしゃみをしてしまう有様。外から稽古の様子を見ていた熊さんが業を煮やし、「おめえたちの馬鹿馬鹿しいやり取りを見てるおいらの立場になってみろい。退屈で退屈でならねえや。ファー——ッ」とやった瞬間、先生が「こりやお連れさんの方が筋がよろしいようで」といったところでオチがつく。思えばこの落語のネタを書いた人は話術や健康法としての「あくび」の重要性をテーマにして書いたのではないのだろうか。そんな気がしました。(YD)

### <BOOK>

#### 「中野剛司」

かなりお勧めです。多角的に政治や経済を語っていて、分かり易く面白いです。(KY)

#### 「高岡英夫は語る すべてはゆるむこと」 松井浩著

武術、スポーツ、勉強や芸術など全ての達人は皆体がゆるゆるにゆるんでいるという本です。発声含めあらゆることに通じる内容です。

具体的にどうすればいいかというのは書いてありませんが、気付きの為の書物です。(NI)

#### 「ビジネスマンの父より息子への30通の手紙」 城山三郎訳・新潮社

研究所の言葉のトレーニングにも掲載されています。朗読のトレーニングにも使えるばかりか、内容が人生への挑み方など生きる指針となる本です。(MY)

#### 「人生二度なし」 森信三著・致知出版

昭和初期の教育学者・哲学者の本です。

あくまで現実に立脚し、自分の天分を生かして、生きることの大切さを説いています。覚悟を決めていくことの大事さを痛感しました。(MY)

#### 「38歳までに決めておきたいこと」 小倉広著・日本実業出版社 組織コンサルタントの方の本です。

この方本はどれも自分の失敗談を事例に書かれていますので、非常に共感しやすいです。

自分が36歳というタイミングもあり、手に取りました。

40代で生き方の腰が定まっていなかったことへの危機喚起をしてくれる本です。

天命といって大げさに構えるのではなく、自分の仕事の中に見つける事ができると説いてくれます。(MY)

#### 「よりよき人生」

その人にとって何が幸せなのか

何を選択するか

とてもとても心に響き、とてもとてもリアルでした。(II)

#### 「朗読ダイエット」 ドリアン助川

研究所のレッスンを自分の身体を通して、素敵な言葉にしています。わかりやすいです。腹式呼吸は「横隔膜を友にする」。息を吐くイメージは「息の上に大きなシャボン玉が乗っていて、息の勢いでぐるぐる回る」。「お腹に大きな空気袋があり、それが胸を縦に貫く肉管楽器につながる」。「体の中にエッフェル塔を立てる」「声は縦に発射する」。そして「大地からエネルギーを得る」というこの部分は以前、会報のレッスンレポートに載っていて、なんて素敵な感覚をレッスンでつかみとっているんだろう、と感じていました。その人がこの本の著者だったんですね。私も大地と繋がりたいものです。読後、早速マイ譜面台を買いに行きました。両手を自由にするために。どうして今まで気がつかなかったのか、と思います。(KR)

#### 「スタンフォードの自分を変える教室」 ケリー・マクゴニカル・著 神崎朗子・訳 大和書房

潜在能力を引き出すための「意志力」即ち「やる力」、「やらない力」、「望む力」を強くするにはどうしたらよいかを、心理学、脳科学の観点から説明している面白い本です。

まず人間は自分が本当に幸せになるための目標を考えます。しかし、その目標も様々な妨害に遭って、いつしか目先の利益にばかり釣られるようになってゆく。

その中でも特に人間はどのような誘惑によって、尊い将来の目標よりも、つまらない目先の利益に釣られてゆくのかを考察し、目標を達成するために必要なことを「やる力」、有害なことを「やらない力」、本来の自分の目標を継続的に「望む力」、即ち「意志力」鍛錬の戦略を提案しています。(YD)

## 目録 アーティストの言葉

小見出し(タイトル)は、EIの文責。

### ○飛び出す

だからこそ、居心地のいい空間から飛び出さなくちゃいけない。自分でも不思議ですが、僕は居心地のいい時よりも、気が張っているほうがいい仕事ができるんです。

どうしてそうなるのか考えてみると、たぶん、居心地のいい場所を飛び出した時って、いつもと違ってアンテナがぼんと伸びているからだと思う。周りの人からの声もよく聞けるようになるんですよ。(中略)

一方、僕のそんな迷いを見抜いた友人は、どんな撮影でも、いかに自分オリジナルにしようかというという取り組みをしていたんです。それもゴリ押しではなく、カメラマンさんや照明さんと相談して、現場を動かしていた。

その様子を見た時に、周りの人ってこちらがどう助けて欲しいのか具体的に言うと、ほとんどの場合は知恵を出してくれることに気づいたんです。「そうか、自分ひとりではできないことは、助けてもらえばいいのか」って。改めて、そういう仕事のやり方、心構えを教えてもらった覚えがあります。

沢村一樹さん [BIGtomorrow MAY2013]

### ○役割と強さ

なぜやんちゃか？プロの選手としては、そう見られることはプラスに働くからです。

このピッチャーは、マウンド上で調子が乗ってくると手がつけれなくなる—そう思わせることで、相手チームは、“工藤は早い回に攻略しないと打てなくなる”と追い込まれていきます。つまり、心理面で試合を優位に進めることができるようになるのです。

僕には、プロ野球の選手として生き残っていくためには、自分の強さを見せるべきだという信念がありました。

食うか食われるかの勝負の世界ですからね。相手チームはもちろんのこと、まずは、チームメイトにも、そう見せなくちゃいけない。(中略)

どんなスポーツ競技でも、どんな仕事でも共通するのは、そのチーム(職場)で、誰のもとでどんな役割をしなければならないかということ。それがわからなければ、仕事をまっとうできないし、それ以上の仕事もできるはずがありません。

「あるべき自分の姿」が見えたら、是非でも、その通りであり続けようとするだけで、少々のはビクともしない感情の基礎ができるはず。そのうえで、局面に応じた感情のコントロールを実行すれば、そう簡単にはぶれません。

『感情をコントロールする』と聞くと、器用さや柔軟さが必要だと思われがちです。が、実際には、それよりも勝負(仕事)に挑む心の強さが大事で、その強さや自信を持つためには準備が必要だということです。次の試合に挑むまでにどれだけの準備をしたかということが勝負を決めるのです。

工藤公康さん [BIGtomorrow MAY2013]

### ○強く

あれもいい、これも魅力です遠く売り込みすぎると、逆に伝わりにくいもんです。でも、なにか強く引っかかる部分があれば、人間は他の部分も理解しようという気になる。そこを突破口にして、何回でも売り込む。どの仕事でも心が折れたら、ストップしてしまうからね。

### ○あるもの

「ないものを教える人には不平不満が山積しますが、あるものを教える人には希望や意欲が生まれる」

香川綾さん [HerStory Feb. 2013]

### ○押し付け

教育の目的は文化の伝承です。子供は未熟な存在ですから、次の世代に文化を伝えるために教育が必要となります。したがって、教育というのはある意味、押し付けです。文化の伝承がなければ、私たち人類は現在のように進化しなかったでしょう。にもかかわらず、一部の人たちは「教育は強制になじまない」などと押し付けに反対しますが、これは耳に心地よい建前だけの話であって、じつは怪しげな教育思想です。(中略)

ところが、日本では高度成長期さ中の1977年からの学習指導要領改訂で、子供中心主義に基づいて相対評価を絶対評価に変え、伝統的な知識を重視する教育を古いものと退け、子供の興・関心を重視する新しい学力観を提案し、規律と知識重視から自由と感性重視の教育に転換してきました。

石井昌浩さん [HerStory Aug. 2012]

### ○自由度

「自由度をあげるのは、時代と逆行することではなく、一周回って先端に行くことだと思います。愚かな野望を持つ若者自体が減ってしまったためだからこそ、早稲田にはなるべくそういう若者に対応できるシステムを残しておいてほしいと思います」

鴻上尚史さん [週刊SPA 2013.03.19]

### ○頭

ボンズがそうですね。メジャーの人はパワーが凄いと思われていますが、それだけではない。ものすごく癖を見抜くのがうまい。メジャーでやっていくには頭が必要です。

団野村さん [週刊SPA 2013.03.19]

---

## 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 白から黒へ」 2013/04/10

何もしていないのに、円安で株が上がっただけなのに、イメージや気分というのは怖いものです。円が5円下がると、千円、株が上がるとやらで、1ドル80円→9,000円。85円→10,000円、90円→11,000円、100円→13,000円と大体合っています。

北朝鮮の挑発はアメリカが韓国と仕掛けたのですが、日本の軍備増強やお金のひき出しといつもタイミングが合っているのです。そういえば、憲法九条に圧力をかけていた公文書があったとか。どれだけ「世界のPOLICE」の肩書の下でアメリカは表に出せない策略をめぐらしてきたのでしょうか。アメリカの言いなりの日本や韓国と違って、北朝鮮の自らの国を自ら守ろうとしていて、核を絶対に手放そうとしない態度は見上げたものでもありましょう。結局は、アメリカの国益に合わないために戦争がひき起こされていく—という20世紀の構図のままいくのでしょうか。

国内では選挙の定数は正のフェアさと小選挙区制のこと、「異次元の緩和」は異常の狂気の沙汰なのに、どうして浮かれているのかわかりません。「ええじゃないか」の気分でしょうか。それなりに安く暮らせるようになったのに、政府とアメリカは、インフレにして、バブルをはじけさせて、また富の再分配をするようです。けれど、その富の行きつく先は、またアメリカでしょう。お金が回らないのがデフレの悪いところですが、企業がこれだけ内部に貯め込み、高齢者も貯金して、銀行も貸し出さないというのに、これでは特定の一部が儲けるようになるのは明らかでしょう。

供給が需要を上まわった元でのデフレなので、これまでのようにはいかないのです。さらに貧富に二極化して、社会状況が不安定になるのは避けられないといえます。日本人の預金をリスク商品に誘導してアメリカへ流す、20年前と同じ国家ぐるみの「オレオレ詐欺」に、またのせられているのに、と思います。しかし、ものづくり中心でない世の中となると、二極化していくのは避けられない—どう政治や法で対処していくかです。

地震変動？自然災害？の多い日本において、次に起きるのは天災か人災か。

なかなか安らげない人の世となりにけり。

P. S. 私の友人はアーリーリタイアしたあと、今は年金でうーゆうライフを楽しんでいます。本当に月に十万円もあれば充分だそうで、自炊で趣味三昧の毎日を元気に過ごしています。

---

「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！

---

## ○日本語の音声力の弱点を、日常の言語力を鍛えて補強する

対話においては、自分の意見を一方的にまくしたてるという場合、お腹から息を出し、強くメリハリをきかせて言い切っていくかなくてはいいけません。一つの持論を、それなりの長さで言い切るまで、聞き手は黙って待ちます。日本人のように、途中で投げ出しても相づちを打ってくれることはありません。そこで、おのずとお腹からの呼吸をベースとした腹からの深い胸声を中心となります。姿勢、発声、呼吸の問題もここから考えたいものです。

少し大きな声で、強く言い切ると角の立ちかねない、大人げのない日本では、常にあいまいに語尾を濁し、うやむやにします。

しかし、このような日本人のコミュニケーションの仕方は、見方を変えると、言語を介さない腹と腹との高度なコミュニケーションといえるのです。ただし、論をもって説得する必要がないため、言語能力は磨かれませんが、必要のないものは発展せず、衰えていくのです。

そこには、日本語の特性も、日本の風土、住環境、気質も大きく影響しているのです。それゆえ、舞台のためには、外国人が日常レベルで得てきたことから学ばなくてはなりません。舞台では、対話、説得を必要とするのですから。

となると、先述したように、彼らが日常で生活しているなかでやっていることが、日本人にとっては演劇の養成所で習得すべきことだと言ってもよいでしょう。

「外国人は20歳で20年のヴォイストレーニングをやっている」と私は思っています。それに加えて表情トレーニング、ボディ

ランゲージもやっています。聴音トレーニング、発声、発音、調音トレーニングもやっています。

日本人でも難しい日本語習得において、それをやってきたと思われるかもしれません。しかし、日本語は読み書きは難しいのですが、音声は幼稚園に入るまえに両親などから教えてもらっただけではありませんか。中学校で英語を学ぶまでは、よほど方言の強い地域でなくては、日本語（共通語）の発音練習などやっていないはずで、だいたい母音もアイウエオの5つが言い分けられたらよいのですから、アだけでいくつもの発音のある国と比べても仕方ありません。認識している音の数が100くらいしかない日本と、何千もある国とでは、「耳」の力も発声の調音能力も著しく違っていて、あたりまえでしょう。

学ぶといっても、母音「ア」の出し方ひとつ、日本では明確に決まっていないのです。それぞれにいい加減に使ってきた結果が、日本人の音声表現力の弱さになっているのです。

聞き取ったものを、声を整え、発声することによって、「耳」とともに内部の感覚から発声発音調整器官は磨かれ、鍛えられてくるのです。これがヴォイストレーニングです。そのチェックは、相手によってなされるのですが、その相手が不在です。本来は、両親や教師がよきヴォイストレーナーであるべきともいえるのです。

※私は声楽家であれ、声優、ナレーター、アナウンサーであれ、発音や歌唱トレーニングの前に徹底した言語対話能力をつけるように強くお勧めしています。表現から考える、パフォーマンス能力、ボディランゲージなども必修です。

なぜなら、舞台といえども、日常の経験上のテンションの高まった部分のダイジェストにすぎないからです。生活の生の感情や思いが、発声や歌唱の技術に負けてはなりません。日常の感覚と舞台が一体化してこそ、真のリアリティが出てくると思うからです。

つまり、輸入した文化や技術ということなら、その形に足元をとられないことが大切なのです。まずは、自分の述べることばの力をつけて語りましょう。それで相手に伝え、伝わるようにし、相手の心を動かしましょう。それが表現の基礎です。

これは、今の音響技術のサポートのある芝居や歌の舞台ようにはごまかせません。まわりにも自分にも、声で、はっきりと伝わる度合いがわかります。だから、トレーニングの前提になるのです。

## ○モノローグから始めよう

伝わるかどうかは、第一に母国の言語で表現してみることをお勧めします。日本語であるからこそ、日本人としてわかるからです。発声ということだけでいうのなら、外国語、たとえばイタリア語から入るのもよいでしょう。声楽も、人間の声を出す原理に基づいた一つの理想の方法として使えます。しかし、表現というのなら、伝わったかどうかの判断は、母語、つまり、生活に使っていることばで行なうべきでしょう。

もちろん、この判断は、ことばのない感嘆詞、悲鳴、怒声などにも、また音楽的演奏力、声を楽器として捉えたときのノンバーバル（非言語的）な伝達力でも、できなくはありません。しかし、ともに状況において、ごまかしが効きやすいのです。ですから、マイクなど、音響技術の補助も除きましょう。

以前、ある有名な劇団の群読を聞いて、その声の力のなさに、情けなくなりました。基礎を学ぶのなら、沈黙した空間でのモノローグにベースをもってきた方がよいのです。そこに台詞（せりふ）一つで、声一つで表現を生じさせる。そこで感じては修正して磨いていくべきなのです。声の力とともに、それを判断し修正できる力をつけていくのです。（※群読：皆で合わせて朗読、語る芝居）