

# sample

---

## 巻頭言 「知識と能力の違い」

---

知識は、何ら実践できる能力とは関係ないのですが、知識だけできるようなことや、できるようなレベルでしかやったことのない人が増えているせいか、「知らないからできない、知ったらできる」「だから知ればいい」と考えるような人が多くなりました。

頭のことですから考える。知識を得ようと教わりに行く。知識を教えられる人や教えたがる人が教えてくれます。とはいえ、教わったものはただの知識です。その前に大体、何の分野であれ、教わっても人が育つわけではないことを知っておくことも大切だと思います。

ものごとは知るだけでは使えません。知ったことをそのまま行ったら他の人には必ずしも通じないものなのです。知識を覚えるほどに知らない人に対して優越感を抱き批判的になっていく人も少なくありません。なのに同じような傾向の人がいちいちいて、応じてくれるとどうなるでしょうか。現実の立ち位置に気づかず、さらに都合のよい自己満足に陥ってしまうのです。これがネット社会では顕著になったことです。学んでいるつもりの人ほど、真の学びの道から外れていくこと、これに気をつけなくてはなりません。

福島英

---

## 声とヴォイストレーニングの話 Vol. 15 by Ei

---

### ○日本語の高低アクセントを直す

これはヴォイトレからすると、応用です。共通語以外の方言（関西弁）などでは、アクセントは共通語とは一致しません。共通語の高低アクセントは、手本はアナウンサーの報道です。わからないアクセントは、日本語アクセント辞典（今は電子辞書に入っているものもあります）で、調べましょう。

トレーニングでは、高低を無理に際立たせてやってみます。すると、日常のときのアクセントが、とてもクリアになります。

ことばをはっきりと伝えるためには、発音のほかにアクセント（accent）を正しくすることが大切です。アクセントは、地方によって異なります。たとえば、関東では、「橋」は低一高、「箸」は高一低と発音しますが、関西では逆となります。共通語としては、東京のアクセントを主体に使います。

アクセントには、音の強弱、長短、高低とあります。

日本語は、高低アクセント（Pitch accent、もしくは、Musical accent）が中心です。（アクセントを特に表記するときは、高い音節に棒を引くことが多い。）

それに対して英語は、どれかの音節を強く発音する強弱アクセント（Stress accent、もしくは、Dynamic accent）です。

### ○発音の高低とメリハリ

日本語は、同じ長さのシラブルからできているため、強い息での流れがなく、リズムカルな動きがとりにくいのです。どこを伸ばして

もよい長短の感覚になります。強い息の強弱で、リズムカルに発せられている欧米語と比べてみましょう。

ことばをしっかりと言う練習で、ことばそのものにメリハリをつけて動かしましょう。

一般的に、声の高さは、弱い表現では低く、強い表現では高くなります。

定められた、このようなルールの中かで、話のメリハリをどうつくり出すかということは、最もあなたの個性の発揮される場所です。

ことばをリズムとして体でとらえないと、その人の体に合った本当の声が生きてこないのです。

メリハリ、緩急は、盛り上げる前に少しおとすと、盛り上がったあとに急におとすとといった計算やかかけひきによっても異なってきます。うまくいくと、聞く人は生理的に心地よくなり、快感とともに感動を生じさせやすくなるのです。落語家や俳優は、それをうまく活かしています。

（注）シラブル（syllable）＝音節

### ○日本語のアクセントの法則

日本語で、音の高いのを「高」、低いのを「低」として表記してみると、次のようになります。

2拍の場合、（1）低高 （2）高低 （3）高高（＝低低）

このとき、次のようなルールがあります。

日本語は必ず、低高か高低ではじまり、低低や高高ではじまるものはありません。3拍の場合、

（1）高低低 みどり

（2）低高低 おかし

（3）低高高 さくら

3音では、この3つで、高高高、低低低、高低高、低低高はありません。

日本語には、1拍目が高なら、2拍目は低、1拍目が低なら2拍目は高しかないのです。つまり、高から低になったら、もう高にならないことがわかります。

よくみると、高低低、低高低、低高高があり、高低高がないのは、低から高になったら新しい単語となるからです。つまり、高低高がないのは、高一低高か、高低一高となり、2つのことばに聞こえるからです。

4拍では、同様の理由で、高低低低、低高高低、低高低低、低高高高しかありません。

### ●高低アクセントのトレーニング

少し大きさに高低の区分けをするため＜頭高型と尾高型＞で言い分けましょう。

朝＝麻、アナ＝穴、籍＝咳、足袋＝旅、tuna（ツナ）＝綱、鶴＝蔓、都市＝歳、訳＝役

---

## アーティスト論特別 Vol. 34

～どう聴き、どう捉えるかを参考にしてください。

---

### 菅原洋一とムスタキ

シオルジョ・ムスタキという神様のような容顔と声のシャンソン歌手がいました。京王プラザで会ったときの写真（私はそういうものは遠慮しているので数少ないアーティストとの写真の一枚）が研

# sample

究所に飾られています。私にとってはムスタキー・バルバラ、ムスタキー・大塚博堂（「ある日恋の終わりが」）でした。「軽く、深く」歌うので、そういう方向での私の憧れの歌唱の一つでもありました。そういう神懸かり的な人は世界にいますが、仙人のような人として、他にいないか、日本には…と。

たどり着いたのが、今年、歌手生活 55 周年となる菅原洋一さんです。34 才で「知りたくないの」、37 才で「今日でお別れ」（これを TV で聞いたのです）の大ヒット。国立音大出の声のよさが売り物の歌手でした。声がひっくり返ったのに音大に受かったと回顧なさっています。

当時は、音大生は、在学中ポップスのステージ禁止、卒業後もポップスで歌っては堕落と思われていましたが、そういう人たちが演歌、歌謡曲全盛時代を創り出していったのです。

声のよさと歌唱力は、切っても切れない関係にあります。声の良さは楽器としてのよさと、発する音の良さと必ずしも歌唱力に結びつくわけではありません。ヴォイトレは、本来、ここのベースを行うのです。（楽器づくり、その調整）音楽的な演奏能力は全く別です。これこそが世界との著しいギャップが埋まらないところですが、今だに変わっていません。むしろ改悪？

歌唱力というのは、結果的に伝わる力でもいうしかありません。好みが異なる客というものに対しては、判断を一つにして捉えるのは無理です。（しかも歌唱は作詞作曲、アレンジ、ステージ力まで絡んできます）

でも、表現力を抜きにしたヴォイトレは、実践としては甚だ無力で、歌う人任せであってはなりません。そこで私はデッサンというフレーズや、その組み立てできちんとした基準をもたせました。世界の演奏（歌唱ということ）と相対化することで視覚や場に左右されないように、音の世界への声の働き方に基準をつけ、実力として換算できるようにしたのです。

こういう基準については、発声（共鳴）のイメージと同じで、質問も多いところです。

⑩などの音源で説明するか、このように断片的にイメージで語って、その人のなかでトータルイメージの組み立てられるのを待つしかないというものです。

“仙人”である菅原洋一さんは、美声でならしたのですが、今は声そのものでなく、また、ことばだけでなく、声のデッサンで伝わるようにしています。プロが若いころの音量を失っても、若いアマチュアに負けないのは、まさにこのデッサン力なのです。（若い画家が高価なアクリル塗料を使って全力で何十時間もかけて塗りたくった絵と、ピカソの1分で描いた鉛筆のクロッキーとの違いとでもいましょうか）

これは、メリハリとも違います。声で、その色と線で、何らかのイメージを伝える。その色は一つ、線も最低限、ポイントだけ「さっ」と置いて、それでいて全体像を（その本質を）しっかりと伝わるようにする、そういう歌なのです。美空ひばりも、声やことばはもちろんですが、その後ろに大きなイメージを聞かせる歌手でした。存命であれば、やはり、神のように歌うようになったと思います。修業した僧は、素晴らしいとしか言いようのない〇（円）を一筆で描くのです。正確な〇とは、ほど遠いけれど、ずっと眺めても飽きないほど人の心を打つのです。学ぶべきはデッサンです。

## 4. 【声】 声質、声の使い方、みせ方、創意工夫、加工装飾

「あなたに口づけを」アウレリオ・フィエロ

0032

A バラのおこがれは 酔いしれる恋  
花びらが今 あなたをつつむ  
B 真昼の光を 風がささぎり  
ゆれる心に 愛をささやく  
C あなたの手に バラの口づけを  
燃え上がる恋の火を 鎮めて  
D あなただけが今はすべて  
あふれる思いは寄せ来るさざ波

（荒井詠）

3. この曲で最も表現したいのは「あなただけが今はすべて」のフレーズ。

その前の部分でこの部分のフレーズが来ることを予感させ、期待させ、「あなただけが」に入った瞬間に予感させたフレーズの到来を感じさせ、「今はすべて」でフレーズが「はまった」感じを出して期待に応えたい。

ABのフレーズは緊張、不安、懇願の混在をイメージした重めの音色をキープする。フレーズの線は太めでテンションは中くらい。

Cの部分ではAB部分よりも1フレーズを大きめにとり、響きの中心の位置を高めにつつして開放的なイメージで「あなたの～口づけを」を歌う。「燃え上がる恋」の「恋」にABで表現した音色をややヒステリックに変じさせて集約し、「い」で踏み込みを大きくして、「を」、「て」で大きく踏み込みフレーズの振幅を徐々に大きくしていった大きなテンションの到来を予感させる。「あなただけが」の「あなた」は「あーなた」の感じで「あ」で大きく踏み込んで「あなた」と言い、ABの音色をメタリックに変えた音色を集約させる。この踏み込みの反動でできたラインの最高点から「今は」をスタートさせて「すべて」の「す」で加速させて急降下していき「て」で大きく踏み込みドラマのピークを伝える。(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. 35 by Ei

### ○私の考えるヴォイトレの基本に関する注意事項

私がレッスンとトレーニングに求めたことを述べています。

1. 長期間にみるということ。
2. 多角的にみるということ。
3. 飛躍的を求めるとのこと。（つみ重ねから脱皮する）
4. 頭を疑い、体を信じること。
5. ものごとを二極（正誤、よしあしなど）でみないこと。

### ○10年からの声

どの世界でも、10年で一通りみえてくるもののような気がします。それが体感できるには、さらに10年かかります。そこで、私はプロとは20年、短くても15年、できたら25年続いてこそ、その名の最低必要条件を満たすと思ってきました。（もちろん、プロということばは、さまざまに使われますし、ケースバイケースであることは当然の上で、「ざっ」ということばです）そして、私も声を教える、伝えるという立場になって25年になろうとしていま

## ♪レッスン課題曲 Vol. 14 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

# sample

す。自分で声を使ってきたとなると、生まれたときからどこで切ればよいのか、わからないので、ヴォイトレということで区切って、四半世紀となります。

トレーナーというのは、自分でなく相手をどうにかして何ほのものですから、相手と接して10年、20年先どうなったかをみてはじめて結果がわかるわけです。つまり、20代、30代でやっていたことは、ようやく40代、50代で結実してみえてくるわけです。

ですから、30代で本を書き始めたときの私は、自分のこと以外、いや自分のことも含めて何もわからなかったと思うのです。そういう自分に接して学ばせてくれた多くの人に、特に生徒さんには、感謝してもしきれないくらいです。

ですから今、若い人はあたりまえ、声という分野に入ってくる多くの方々、(年齢としては上の方もいますか)をみると、私がこれまで試行錯誤してきたこと、迷ったことなどを、先方から話し出されて、なつかしくも新鮮な思いに捉われることがよくあります。

声というのは魔物のようなもので、正体不明、誰もが「捉えた」とか、「わかった」とかいついながら全く取り逃がしているものです。大事に見張っていたカゴが開いたら空っぽということもよくあるのです。

そのあたりは、私も今では、「その人がどういうことを質問するか」で、大体わかります。

ここにはけっこうな肩書やキャリアの方もみえますが、案外と誰もが、声とその指導についてのプロセスや結果の検証からみると、未熟です。声については専門家がいないのです。医者は身体の専門家ですが、発声となるとアマチュア、表現になると、それ以下の人も少なくありません。でも、身体の専門家として人を診ているキャリアから教わることは山ほどあります。ただ、彼らのなかには、学会でしか教わることはないのか、10年20年、音大の先生の一部と同じく、20代での勉強(知識、理論)で、その牙城を固めてゆずらない人も少なくありません。

舞台に関わる私たちの方が、表現を通じて声からは多くを学ばざるをえないのでしょう。

## ○現実の表現からみる

演出家や映画監督、出演者と言ったプレーヤーは、表現の専門家です。その舞台裏がのぞけるのは、私の役得です。

優れたプレーヤーほど現実の社会の一般の人の声の問題について、学びにくいともいえます。プロとしてプロに接している人たちは、なかなか社会の問題に触れる機会がありません。私のところは、声楽家をトレーナーのメインにしていますが、彼らはここで初めて現実のレベルでの声の問題につきあたります。音大では音楽的、声楽的にすぐれている人はいても、一般社会で困るような声の劣等生はいません。学校に入れません。健康な人もそうでない人も、伸びる人もそうでない人も、今もたくさんの人から、私に多くのことを学ばせてくれました。そういう面では私の方が多くを知り、体験しているわけです。

そして役者、声優、お笑い、邦楽、エスニックなどについても、それぞれ専門家ゆえに声の問題には疎く、ここに研究にいらっしやることになるのです。それでも5年、10年はひよっこというような世界の方にいらしていただけるのは、この研究所ならでは、ありがたいことだと思っています。

そして、ここでは、いろんな分野での専門家といわれる人たちのアドバイス(考え、意見)、判断(診断や治療)も含め、共に検討していくようにしてきたのです。毎年400名以上を声や表現でみてきた私とのコラボレーションの実践ということ。あくまで専門家や私でなく、その本人を中心にして、どのようにみていくのか、ど

のようにしていくのか、それをどう支えるのかが問われているのです。そこでは知識や理屈よりも思想と実践が重要です。

しかし、どうも今の日本人はほとんど頭で考える理論や客観的な知識の方に寄っていった本質を見失っていった感を否めません。それゆえ、社会や時代の問題とあわせて、ここで切り込まざるをえないのです。

## ○みえないもののか

その年齢にならないとみえないものもあります。何年も続けないとわからないこともあります。若い人はどこかにそれをおいておくといでしょう。反面、みえないからやれることもありますし、何年も続けていないから言えることもあります。また、後で述べるように、積み重ねていくから見えなくなっていくこと、わからなくなっていくこともあります。

私も若いときのように一方的な断定、断言はしなくなりました。いえ、できなくなりました。自分の知らないうことがあまりに多く、本当に煮詰めてみると「わかっていないことがほとんどである」というのが現実だからです。

人前で話しているだけではわかっていないとわからないことも、本を書かされるとわかります。レッスンでわからないことも、著作を重ねて、研究所で、同じ人と10年、20年続けていくとわかっていないとわかります。読者からいらした人と年を重ねていけたのは私の運のよさでした。

ですから、ここでアドバイスするのであれば、「何事も5年、10年でわかったように思わない方がよい」ということです。自戒を込めて述べておきます。また、「そのくらいの経験をあまりあてにしない方がよい」ということでもあります。

## ○生々流転

私が多くのレッスンにいらした人たち、およびアーティストやマスコミの人とたくさん長く接して、ありがたかったことは、そのおかげで、いつも変わっていくことができたということです。いえ、変わらざるをえなかったことです。

本を書いて、ヒットしたことは、(誰もがそうであるように、同じくらいの幸福と不幸をもたらしましたが)私の未熟な経験を急速に補い、豊かにしたことは事実です。知識や理論が追いつかないくらいに現実が先を走っていたということです。その結果として、今も研究所が4半世紀、存続しているということは、私の意思よりも、何らかの必要性があり、そこで現実に対応する姿をとっているからだと思うのです。

思えば、こういう業界の最盛期の頃、立ち上がりを手伝った他のスクールや養成所も、私が関わってきたプロダクションや関連会社も、そのいくつかはすでにありません。この前、あるアーティストの20周年のライブに行くと、そこでは多くの業界を去った人たちの話が情報交換されていました。私のところもポピュラーヴォーカル9割だったレッスン受講生の比が、今は俳優、声優や一般のビジネスマンが5割を超えました。私がこの10年間で著してきた本の7割は、一般、ビジネスマン向けです。

研究所は、研究の部分をのぞいては、いらっしやる方に広く門戸を開いているので時流に乗らざるをえません。音楽プロダクションの抱える稼ぎ頭が、いつの間にかお笑い芸人になっているのと同じです。

しかし、ここは声の研究所ですから、頑なに声を中心にしてきました。そこは元より時流をはずれていたのですが、今もはずれています。はずれているゆえに今も大きくもならず、ぶれないゆえにつぶれる恐れもないのです。

# sample

1990年代後半に400名という人数を抱えて、ライブハウス型のプロデュースにまでいきそうだったときにいかなかったのが、あるいは専門学校への認可まで、あと一步だったのにいかなかったのが、(そのときは限界で失敗したと思っていましたが)今思うと、それゆえ存続できたのだとわかります。その頃そのように拡大したところの大半は、もう跡形もありません。

## ○表現と基礎の間で

そのなかで、もっとも大きな転機は2つありました。プロの個人レッスンから一般の方へのグループレッスン(教室=ライブ)にしたとき、それと、そこからプロ、アマ問わず個人レッスンに切り替えたときでした。それは、ちょうどTKハイツ(木造2階建)からライブハウススタジオ(日綜ビル地下)、そして現在のBVハウス、鉄筋3階建のスタジオ移転となって表われました。(このあたりは拙書「読むだけ…」を参照ください)

私としては、この世界は自分自身のこと(声の研究)があったにも関わらず、プロへの個人レッスンという他人のお手伝いに始まりました。拠点として、そこに自らのマルチメディアアーティストとしての声の世界の発信とBV座という、一般の方からプロの実力にした上での、ライブハウスの運営となりました。(劇団と似ていますが、あたかも私が演出家、プロデューサーになりつつあったのです)その後、現在のように、それぞれの人の声の総合研究所、もしくは声の駆け込み寺的な存在となったのです。

## ○教えて育つものか

体から考えていくと、声はその人なりのもので発現していきます。

自分の体と他人の体はとても似ているが異なってもいます。トレーナーは他人の体を扱います。そこに入り込み、自分の体とのギャップから、それを埋める手段をメニューとして提示します。おのずと多くは自分自身が手本、見本にならざるをえないのです。

表現者たるアーティスト、歌手、俳優、アナウンサーなどのベテランはアドバイザーとしては最適なわけですが、しかし、その自分の体というものがあるために、なかなか他人のよき声の指導者となれないということになります。

本人の技量やキャリアとしては優秀な先生が、自分の半分の力にも、生徒や弟子を育てられない例が多々あります。生まれや育ちに、日常生活の環境や習慣のなかに、どっぷりとつかっているだけに、歌手や俳優は、そこが異なる人が、結果として天性に恵まれていた人に学ぶのはとても難しいのです。(そこで昔は住み込みの弟子入り、すぐれた養成方法としてありました。また私も、先の第二期に、365日24時間、ほぼ2年間の養成所体制と言うのを意図しました。これは全寮制をよしとする欧米の考えにも似ています。ただ、すぐれた指導人とある意味で選ばれたエリートで構成しないと、大体はサークル化して形骸化するものです。今の日本の大学が、よい例です)スポーツのようにタイムや勝敗で結果が出ない表現の世界ゆえに、判断の基準や何を価値とするかという問題が大きくなってきます。

話を戻しますと、トレーナーとしては、表現者として、あまりすぐれなかった人のほうが優秀なことが少なくありません。すぐれたフィジカルトレーナーには、アスリートとしての可能性をけがや病気のために、若くして断念した人が多いと思われるのに似ています。特に歌手では、我が強くなるとは一つの世界を築いたり、保つたりできませんから、どうしてもその傾向が強くなります。それゆえ、私は、歌手にはトレーナーを仕事として両立させることをお勧めしません。

実際に私のところにはいろんなところから生徒さんがいらっしやいます。やめてくる人いれば、そこを続けながらくる人もいます(第二期は、私のところだけに在籍しているという人が8割くらいであったのに対して、今は5割を大きく割っています。外部との共同作業として、研究所の指導を考えているのは、ここ10年のことです。おかげで多くの情報が入ります)そのときによくみると、歌手やプロデューサー(として成功した人)などが教えた人よりも、先に述べた、あまりそういうことですぐれなかった人の方に教わった人の方が基礎ができています。

## ○あいまを観る

少しわかりやすく述べてみますと、ヴォイストレーニングの分野は、とてもあいまです。それゆえトレーナーといっても、専門家という資格も基準もなく、出自もやってきたことも、方法も判断も、知識も理論もそれぞれに違います。一口に声といっても広範な分野をカバーする(しきれない)ので、しかたがないのですが、それぞれに自称しているだけです。医者(音声医、耳鼻咽喉科)、声楽家、作曲家、プロデューサー、俳優、声優、アナウンサー、ナレーター、話し方のインストラクター、講演家、講師、さらに噺家(落語家)から邦楽家(長唄、民謡)ビジネスマン、政治家、とあらゆる声を使う人がトレーナーとして教えられるものをもつので、誰でも先生になれるともいえるのです。

歌手も俳優も日常に根ざしている歌や話を芸として、誰もが話も歌もたしなんでいるからこそ、特別な勉強もなくプロになれる人もいますから、その違いとなるとあいまです。ヴォイトレの必要自体、あいまなものなのです。(それに何とかアプローチするのが、この「トレ選」の目的でありますから、こういう話になるのですが…)

ですから、たとえば体が丈夫でなく、それを克服して声もよくなった人が、体に詳しく、そこからアプローチして声にせまるのは、当然のことです。一方で、歌手や俳優の多くは、大体は普通の人よりは体力があり、健康な体をもっていますから、そのようなアプローチなしに歌唱や発声にすぐれています。どちらがよいとか正しいということではありません。

## ○「できる」と「うまい」ということ

いつも私は、よりあなた自身において、具体的に詰めていくために、述べているのです。研究所では個別にしか成立しないと思っるところでの個人レッスンで、しかも私個人でなく、何名もの出自の異なるトレーナーと行っているのはそのためです。

- 1、あなた自身のこと(体、感覚)(生まれ、育ち)
- 2、あなたの目的のこと

1が基礎、2が表現です。この2つのことを抜くとヴォイトレは、さらにあいまになります。

もちろん人間の体としての多くの共通要素のところでは「できたーできてない」という基準をつけさえしたら基礎としての集団トレーニングもできます。レクチャーや文章でも伝えることもできます。そこで、こうして述べています。

一方、歌や演技でのせりふとしても、同じく「うまいーへた」くらいのラインでは、共通に望まれるくらい表現というのを目的とするなら、大きくは同じような指導や方法がとれます。

ですから私はカラオケ教室やその先生を批判しているわけではありません。

問題とするのは、私の考える基礎や表現に「できた」とか「うまい」ということが入っていないということです。

# sample

プロになれるのとプロとしてやっていけることは違います。オーディションに通るのと、いくつもの作品で一流の実績を残せるのは違います。レベルも目的も、問われる条件も違うというようなものです。しかし、多くの人は、その一歩としては同じものと思われるかもしれません。私は違うと思うのですが、この問題は後述します。

とにかく、本やネットでも、ヴォイトレに対しての意見や考え、ときには熱心な議論のようなものが行われています。質疑応答も行われています。でも私は一切関与しません。本人不在では、その答えはほとんど意味がないものだと申しておきます。

この分野で最も本を出し（売り）、ネットでも 4,000 以上のヴォイトレの Q&A を提供するサイトを運営する私がいるのですから、説得力はあるでしょう。

なのに、なぜ、この連載も含めて、こうして、いつも述べ続けているのかというと、そこから本人のこととして、あなた自身に自分のことを考えてほしいからです。もちろん、これは研究所内外での私の仕事と密接に関わっています。他で話していることでもあり、毎日の仕事や生活の一環です。

## ○情報論

今の時代、情報はたくさんあります。しかし、それぞれが違うと迷います。ですから何かを決めたいなら、たくさんの情報をとらないことです。少ない情報しかない、それで判断します。

私のところにくる質問でも、質問に 1 人のトレーナーが答えると相手は満足します。そして、そのとおりにやрьましょう。でも私のところの Q&A は、似た質問にいくつもの答が出ていますね。「共通 Q&A」は、私のところのトレーナー 10 人以上が同じ一つの質問に、自由に答えたのを載せています。

たとえば、「どの子音でトレーニングすればよいのか」について、たまたまこの研究所の今のトレーナーでは極端にも結果として 10 人とも異なる子音を使っていました。

あなたは混乱するでしょう。明らかに矛盾する。どれが正しいのでしょうか。でも、どれが正しいのか私はわかりません。

あなたに来ていただいて、もっとも大切な判断のもととなる、あなたの現状をみて、その目的を聞いて、どのようにそれらの答えを考るのかを、アドバイスします。これが研究所での私の仕事の一つです。

あなたに問われても正解は与えられません。そこであなたは、他の 10 人のトレーナー一人ひとりに聞きますか。答えは一致しないでしょう。結局は自分自身に問うしかないので。そして自分自身の答えを、あるいはやり方を見つけていくために、レッスンをしていくのです。

このトレーナーを方法やメニューということにおきかえてもよいでしょう。

私は自分の本の読者に「答え」でなく「問い」を求めるとして述べています。レッスンにも研究所にもそのように対して欲しいと言いつつしています。なのに、多くの人は、本やサイト、あるいはレッスンに正しい答えを求めようとするのです。買物の、「価格コム」や「よい商品や店を教えてください」、というなら、答えを聞けばよいでしょう。ネット社会はそういう情報、知識をただですぐにくれます。でも、表現や声は違うということを知っててください。知ったところで何ともならないのです。

とはいえ、ただ一人から、たった一つの答えを聞いて、それを信じるなら、それはもっとも強力が早く、すぐれたことかもしれません。私は情報でなく、それを発する人をみます。ただその人が偉いとか、知名度や実績があるということと、その答えが正しいということは必ずしもイコールはありません。ただ一般的には信用できるという何かがあれば、匿名などの身元や実績不明の人よりは信用

できるでしょう。（長年やっている人、キャリアのある人、本人の実績のある人など）

しかし、さらに大切なのは、一般的に信用できることが自分自身にとってどうなのかということです。ここで、表現、一流の作品、オリジナリティということになると、一般的によいという基準は役立たなくなるのです。

このあたりはカラオケのうまい人が、プロになれないのと似ています。「カラオケにうまくなっていくのは、プロに近づいて行く基本の（あるいは最初の）一歩」なのかということです。そこで、元プロか現プロのカラオケの先生、プロになれなかった、あるいはプロになっても続かなかったカラオケの先生について学ぶことをどう考えますか、ということです。

私はそういうところの教え方を、慣れるということではいいと思いますが、あまり勧めていません。本音でいうとカラオケでうまくなるのと、プロとは逆方向とさえ思っています。つまり、条件づくりと調整との違いです。カラオケというのは調整だけで、最も早く大きな効果の上がるものだからです。しかし、ヴォイトレも効果を早く、求められるとトレーニングでなく、調整になってしまうのです。実際、多くのトレーナーは、そういうスタンスです。

## ○知識よりタイミング

一般的に情報も人も考えも方法も、たくさんある方が、多い方がよいと思うのです。しかし、それを整理できないで、いつも迷ってしまいます。ついには自信がもてなくなりかねません。

最初にあらゆることをアドバイスしようとするトレーナーは、未熟でよくわかっていないということなので、私はここでは採用しませんが、あとでそうやってきたら注意します。そういうレッスンではいらっしやる相手は知識欲が満たされ満足しますが、実際にトレーニングとしては、何ら進展しないからです。

ただ、こういうことを頭で勉強したい人が増えてきたので、トレーナーとしても仕方なく対応をせまられることがあります。ただ、それがどういう位置づけか、スタンスかを知っておかないといけません。トレーナーも生徒も、中学校でやるようなことがレッスンだと思ってしまうかねません。

レッスンでもっとも大切なのは、伝えるタイミングです。本当は本人が受け身なら主体的になり、聞いてくるのを待つ、あるいは聞いても仕方ない（とはいえ聞いてみることはよいことと思います）と思い、自ら問いを自らに向けて答えを試しにくるよう導いていくことです。トレーナーに必要なのは信じて待つ力、忍耐強さです。

私のレッスンは、昔も今もスタンスは変わりません。初期は表現よりも基礎を、今は、人により基礎より表現を中心にすることもあります。（基礎は、トレーナーがやってくれるからです。この分業体制を無視して、私のレッスンを部分的と思う人もいますので、最近ではレッスンをアドバイスレッスンとしました…）

基礎はピアノをひいているだけ、グループではすぐれた歌を CD で聞いて、2、3 フレーズをやってみるだけ（相互に聞き比べ、自分なりに調整していく）表現は、フレーズを歌ったり、せりふで言うだけ。（1 コーラスのこともある）

「～だけ」というのは、後は本人に補わせるためです。

レッスンでは、何よりも主体的になることを伝えるのです。ただ、それができるまでには、時間がかかります。かなりの個人差もあります。本人がそこで、私（やまわりの人）の心を動かす表現や声を問うのです。

表現というのは、色づけがされた声（オリジナルフレーズで、くせや個性が入る）です。基礎は、応用性の高い柔軟で変化に応じられる声です。そういう違いはありますが、本人が主体、トレーナーはサポート役です。

# sample

自分のもっているすべて教えてしまおうと頑張るトレーナーは、自分の授業パフォーマンスが作品となって、生徒は観客となっているのです。「先生みせてよ。すごいよ。払います」これでは本末転倒なのです。まるで中学校といったのは、日本の教育への、教育とは先生に教わることだと捉われてしまった人への私の警告です。でも、こういうパフォーマンスをみないと信用できないという人もいるから、やっかいなのです。クリエイティブな現場では、トレーナーは自分のもっているものを出すのではなく、一刻一刻と相手に欠けているものをとり出すアプローチを発想できることが、問われるのです。

ヴォイストレーニングを、どのように捉えるかも人それぞれにあると思うのです。カラオケ教室や英会話スクールに行くさえ、広義にはヴォイトレと考えるとよいと思っています。

まとめておきます。

現実対応—表現  
自分—発掘—基礎

## ○初期化

思えば、私の思うところの「歌手というのは、劇団員のようににはなれない」とわかってから、今の体制に大きく舵を切ったわけです。そこまではOB や在籍した人にサブトレーナーを任せていました。生え抜きとプロデュースしたトレーナーとは、一長一短ですが、私は異質な集団、というかカオス状態にするべき必要を感じました。私自身、多忙で、裸の王様状態になっていたのを、ここを壊すか、離れるかを考えました。

もともと我流のプレスヴォイストレーニングということに、こだわっていたのですが、歌という表現を取り巻く環境の大きな変化（日本では歌手という入口から、俳優やタレントになります。歌手はシンガーソングライター、アーティストである限り、そのような職名、属性はどのようでもよいのですが）と、ヴォイトレの一般化の波にさらされたわけです。20代中心の、理想としては、全日制的な体制は10年つづけたものの、維持しにくくなりました。外からどう見られようと内に人材がいるのか、育てているのかが、もっとも肝心なことだからです。少なくとも踏み台のはずの私が、ヘッドに君臨していることはよくなかったのです。

そこには、プレスヴォイストレーニングが、本来の基礎となるものなら、どのような分野や表現とも、つまりは他の人々とも、融合していく、つまり、福島式とつなげなかった、プレスヴォイスという名が自由に变化していかないと、という思いもあったのです。

結果として、今では、試行錯誤ながら、いろんなところと提携し、邦楽から、のどの病気の人まで、それぞれにレッスンを成り立たせています。iPS細胞のように初期化したといえるのです。

そこに至るには、試行錯誤、失敗やうまくいかないことの連続でした。しかし、常に第一線で、人にも本やHPでも、全てをさらしていったからこそ得られたことが大きかったのです。多くの批判や叱責とともに、より多くのすぐれた人との関わりもできていったのだと思います。

私がここまで述べてきたように、今の私ならとてもやれなかった、無知ゆえの20年以上前からの活動が、多くの人や組織を巻き込み、どこよりも多くの情報と人と、トレーナーや、やり方も含めて、ここまで変化し、ここを変えさせ、進化した、いや、今もその途中にあるのだと思います。

研究所をつくって、20年たって、ようやく研究すべきテーマや方法、それに必要な技術やスタッフ、トレーナーがそろってきた。それが正直なところ、ここ2、3の歩みです。何よりも他人に協力を求めたり、教えてもらうためには、内部がきちんとしていないとなりません。ライブやプロデュース志向の第二期には、養成所であっても研究所ではなかったのです。

## ○環境づくり

私がこのように研究所のことを語るのには、トレーナーに教わろうという姿勢から始めたとしても、一人ひとりが自分の声、自分の表現の研究所をつくって欲しいからです。

私は、環境と習慣を変えていく、その必要性を、今いらっしゃる人に話しています。

自分を中心に自分の目的を達成するのに必要な環境を整えていくこと、そのことの一環として、ここを使って欲しい、と。昔からそのためにここを変え、ここをあなたのために役立てて欲しいと思ってきました。役立たないなら役立つようにして欲しい。やめることや休むことも含めて自由ですが、表現のもつ力は人のいる場を変える、ここはその変える力をつけ、試すためにあるのです。養成所するとき「あなたがここを変えないなら、あなたのいる意味がない」と言っていました。

それが教えてくれないと学べない人が多くなると、まるで今の日本の縮図のようになるわけです。いつでも研究所や私やいろんなものを変えてきた人たちに多くのことを学べたはずで、十分にそれを試行錯誤する環境があったはずで。

立ち上げの頃はゼロだから皆が創った。最初のスタジオは建物のペンキ塗りまで生徒がやりました。そこからライブスタジオが実現して、疑似ライブまで開催されるようになりました。すると、そこを利用したい人、創造でなく消化する人が多くなってきたのです。そういう人は、創造する努力を怠り、ものごとを否定的にみます。

その結果、チャンスがなくなる。つくっていく人が現状を変えるのなら、つくらない人も現状を変えていく。日本の戦後の、進退という2つの歩みが、この研究所で起こったのです。

## ○なるようになる

創った作品を聴きたいと思うから人が集まり、聴きたくないと思うと人はいなくなる。私が皆の声（歌）を聴きたいと思ったから、どんどん聴けるようにしていったのですから、そういうものがなくなったら場も機会もなくなるのは、あたりまえなのです。

私でもまん強いもので、つぶしはしなかった。それから変じて、創るのに相当かかりました。つくっていくよりひいていくことの、ひいてまたつくっていくことの難しさも経験できました。

そして、今も昔も、いつもすべてが変わりつつあるのが真実です。すべてが変わっていく中に、やはり変わらないものがあるのが、これまた真実です。

真実だけでなく、真実と信じ、変えたくなくても現実にそれを変えてしまうこともあります。真実でありたいのに、そのことがそのまま通じないままにも続け、対応していかなくてはいけないこともあります。そういう後ろめたさや反省も、こういうものでしかつづれないのかもしれない。

私にカリスマであってほしい、私の方法や言っていることはすべてが正しく、誰もがそれで救われる。こういうことを望んで、それがあたりまえのことですが、かなえられないとブチ切れる。今では珍しくもないのですが、幼稚な人にもたくさん出会いました。

本で伝えていることの限界も私はその本のなかでも述べてきたつもりです。頭でかちに盲目になる。たかが本、されど本。本の方法も理論も、そしてトレーニングも自分に役立てるためにあるのです。それを役立てられないばかりか、やり始めたときよりも自分をだめにしてしまう。それは方法や理論ではなく、本人の受け止め方、使い方に問題があるのです。それは声や体のことでなく、考え方や生き方のことですから、本人は気づきにくいのです。（声や体では、死なない限り、何とでもなりますし、私の方法で死んだ人は知りません）

# sample

何であれ、心から魅かれて、本物だとか、すごいとか、感動したとかいうのは、大切なことです。たとえ、十代のときだからこそ惚れてしまったアイドルの歌でも、あなたの、その心の感受性は純粹で真実です。それを「あんなアイドルは…」とか「それに夢になった自分が恥ずかしい」というようになると、嘘が始まるのです。それを本人は成長したとか、めざましたとか、本当のことを知ったとか、これまでだまされていたとかいうのですが、私からみると、向上心がゆがんだだけです。頭でっかちになって眼が曇るのです。

## ○複数トレーナーに学ぶ考え

ここに来る人にも前の先生、あるいは、今ついているトレーナーがだめだからという理由でくる人が少なくありません。というより、他のトレーナーに移る人の大半がそうでしょう。

私のところは、意図的に研究所内で一人の生徒に複数のトレーナーをつけ、場合によっては変えていく体制をとっているのです。その人やトレーナーのレッスンの問題が他のどこよりもわかります。他のトレーナーについて、ここにもきている人も少なくありません。

私は、20年以上、こういう体制でみつづけてきたのです。(グループでも他のトレーナーのレッスンに出られ、他のトレーナーの何人にも、個人レッスンを受けられたのです)これは否応なしに比べられるからです。

このトレーナーは、この体制に慣れていません。通常は自分のレッスンをはずされたり、自分がいるのに、他のトレーナーにも習いたいというのは、嫌なことでしょう。

私はトレーナーよりも生徒自身のことを考え、複数のトレーナーで分担するという、世界でもまれなシステムをつくりました。

多忙な先生が直弟子に授業を任せるのは、同じやり方をスムーズに踏めるのでよくあります。ただし、これは別の問題を引き起こします。弟子の能力は先生に劣ると、先生のみようみまねで行うことになるからです。(日本の徒弟制)

しかし、私にはあえて、違うやり方をぶつけさせるのです。(とはいえ、まったく価値観や考え方が違う人は無理です)

自分のことを知り、判断力と基準をつけていくのがレッスンの目的だと思うからです。(そのために、学ぶものが集うグループレッスンから始めたのです)

価値観、考え方が同じなら、方法などは違ってくるのが当然です。ですから、同じ方法でやればよいという方がおかしいのです。直弟子よりも、全く出自が違うのに共通した価値観をもつの方がよいのはそのためです。ただ、直弟子の方が扱いやすいから日本ではそうなりがちです。

## ○ムダはない

話を戻して

- 1、他のトレーナーから移ってきた人
- 2、他のトレーナーにつきながらきている人

今までついているトレーナーには、このトレーナーとのレッスンのことを話しかきませんが、「言わないほうがよいかもかもしれません」とは言います。(すぐれたトレーナーならすぐバレますが…、バレるのだから言う必要もないでしょう。でも、トレーナーのなかには、狭い心の人もいて、レッスンが変わってしまうこともあります。よくなるならよいのですが、ギクシャクしたり、好意的でなくなったり…)

「そのトレーナーやレッスンがだめだったのではなく、あなたが活かせなかった、だめだったとは思いませんか」もちろん、そんなことは言いません。

でも、そのトレーナーに他の生徒がいて、仕事も続いているなら「だめ」とは言えません。「合わなかった」ということでしょう。

私のところにも、熱心な生徒さんがいて、10年、20年続けています。この効果の測定というのは、別に述べますが、それを洗脳されたというように蔑む人がいたら、その方があわれなことです。(ここが洗脳的でないといえる理由は、研究所では、いつも内外関わらず、多くの作品や人によって刺激を受けることを、どこよりも勧められているからです。洗脳は、情報遮断を前提とします)

トレーナーを批判したりするのも(なかにはそのことで集客しているようなトレーナーというのがあります)それが一方的なものであれば、とても浅学な人です。ものごとには両面あります。批判するべきこともあれば認めるべきこともあるのです。

私は、これまでに本を出し続け、若くして批判の矛先にも立たされました。どこにも属していないのでも言いたい人は言わせていましたが、この関係者に、あまり迷惑のかかることは避けたいと思っています。

いくつかの出版社は、ここまで足を運び、ここを確かめにきます。また、プロダクションも必ず現場を見にきます。(このあたり、他に述べてきたので省きます)

どんなトレーナーであれ、そのトレーナーとのレッスンのなかには、プラスのこともあるはずで、それをできるだけ活かそうとするのが、本来、のぞましい姿でしょう。そのことで、そのトレーナーも、そして何よりもその人が、その年月が救われます。

どんなこともムダはありません。たとえ、そのときはマイナスであったことでも活かせばプラスなのです。だから何事も、短期でみてもはいけないのです。

批判というのは、その人に何らかの実利がある時に執拗なものになります。もちろん、ただのうらみやねたみ、そねみ、ひがみもあります。でも当人の前に出て言えるようなものはほとんどありません。内容にしてもとるにたらない、という表現になります。とりあげるに足らないのです。

批判やクレームは実名にて直接送っていただくと嬉しいものです。本については、メールや封書、FAXでときに専門家や一般の人からいただきます。こういう指摘から学ばされることは多く、それでさらに変化できているのだと思っています。

## ○選ぶ力より合わせる力をつける

どの世界でも多くの人は入口でたむろして去っていきます。そのキャリアを、特に移って来的时候には忘れたがるのは困ったことです。「これまで」あるいは「前のところでは」「大してやっていない」とか「身につかなかった」と。でも、そのことばはまた、ここをやめるときに繰り返さないとは限らないでしょう。転々とスクールを変える人は、いつも「合うトレーナーがいなかった」「合う方法がなかった」と言います。これは「自分と合う時間や合う体制でなかった」以上に深刻な問題なのです。そこで効果を上げている人がいたら「合わせる力がなかった」ということです。

私のところを10番目としてきて、ここでも10人のトレーナーのレッスンを受けたけど、合わないといってやめた人もいました。医者からの紹介の人でもいました。いくつもの医者をまわって、すべてだめでここを紹介されてきたのです。こういう人は、合わないと言う前に自分の選ぶ力をつけなくてははいけません。

「やめてはいけない」ではありません。それも選択、「やらない」のも選択です。

ヴォイトレの必要性自体、人によって違いますから、必要なければやらなくてよいのです。まわりはまわり、情報を得るのならそれもよし、勉強です。お金がないなら無料体験レッスンを30校くらい受けたら、年内レッスン代にも相当します。ただ、そういう目的

# sample

でなく、合うところを見つけたいなら、「合う」ということを具体化していくことです。

何校も何人もまわる中で、イメージを絞り込んでいくのです。それを私は研究所内のトレーナーの選択で行っています。でも大抵の人は具体化していかないから「何となく合わない」で終わってしまいます。でも、普通は少しがまんして、トレーナーも合わせる努力をしますから、少しずつレッスンができてきます。そのうち「選ぶ力」に加えて、「合わせる力」がついてきます。トレーナーに合わせるのとは天才か初心者のレベルです。トレーナーに合わせる力がつくということは、「仕事にする力」がつくということなのです。つまり、プロになっていくのです。

- 1、初回からレッスンが成立する。
- 2、初回で相手がわかる。

判断ができなくて、好き嫌いで動いているうちは、人は魅きつけられません。私も会ったら最善を尽くしますが、初回から全てはわかりません。プロセスが大切です。

そこがわからなかったり、ヴォイトレをして声がよくなってものもならない人まで、あえてひきこみません。

## ○決めること

もちろん世界レベルで最高のシンガーがまわってきても同じことが起きるかもしれませんが、そういう人は紹介でいらっしやるのでピンポイントで決まるでしょう。(私のところでは世界レベルを体制としてセティングしてきました)つまり、表現=目的でそれに対して欠けていること、課題がはっきりしているからです。

- 1、直観で決める。(初回)
- 2、たくさん、ありったけまわって決める。
- 3、長く試して決める。

2は迷うから、1でというもの悪くありません。意外とたくさんものを見ると、第二義的なことの方が大きくなることもあります。サービスや設備や料金などが、レッスンやトレーナーそのものよりも影響してしまうのです。目が曇るのですね。

2、3は1よりもすぐれた方法のようですが、逆に直感的に正しかったこと(真実だったこと)が、曇らされてしまうことがあるのです。

憧れを抱いて、業界に入って現実をみたら失望してやめた。こういうケースも何をみたのか。同じものを見て、どう思ったのかは、それぞれの人によって違うことでしょう。水商売の業界でアートで表現ですから、いろいろとあるでしょう。

とはいえ、私は多くの人々が長く続いているところというのは、それほどおかしなものであるといえないと思っています。ですから、私はトレーナーの未熟さにも、生徒と同様に寛容です。私もかつてそうであったし、今も未熟だからです。

## ○オープンにする

さて、他のトレーナーであれ、ここであれ、その人が学んでいるのなら、次のステップにいけます。学べなかったなら、また、ゼロから学ぼうと過去を封印するより、過去に学べなかった原因を知ることが有効なこともあります。

もちろん、やめてくる人はあまりそこでうまくいなくて、よく思っていない人の方が多いのでネガティブな感想が多いのですが、私はそのトレーナーにも、その人にもポジティブな方向、10のうち9がだめでも、たった1つプラスに役立つことがあれば、そこを活かすように心掛けています。そうしてみると必ずよいところがあります。

トレーナーにも生徒にも万能を求めるのは、逆にいかに目的が低いかということです。ですから、いろいろと批判しているようにみ

えるこの連載も、実は愛情の賜物です。何からでも学べるのです。それを絞り込んで、何をどう学ぶのかをより高めていけてこそ、学ぶということの意味があります。

ですからトレーナーを変えるときも、できるだけ前のトレーナーに学んだことを活かせるように考えています。有能なトレーナーほど、そのトレーナーが去ったときのデメリットは大きいのですが、トレーナーによってあまり大きくその人の将来が左右されてもよくありません。

そこで研究所には、マンツーマンであまりにもそのトレーナーからの影響しか受けられないようにはしない方向にガイドラインを引いています。

本当のところ、トレーナーとのレッスンで行われていることはトレーナーにしかわからず、第三者にはわかりにくいものです。だからトレーナーは、あまりオープンにしたがらないし、レッスンのプロセスの途中で第三者のトレーナーの介入のをよしとしないものなのです。でも、それゆえ、他のトレーナーに学ばせたり、こういう分野の発展が一個人のキャリアにしかならないということになっています。

私は人との出会いを通じて、国内外のトレーナーの考え方ややり方、そこを受けた人の評価のよしあしも、誰よりも知ることができました。研究所は、こういった閉鎖性に対する挑戦として、一般の人にも多くのトレーナーにも内容をオープンにしてノウハウの共有化してきたのです。こんなメニューやノウハウをオープンにしているところは世界にもないでしょう。それを批判するようないまがあるなら、自分のを公開していけばよいのです。

## ○効果は出る

現実に学んでいる人は、そこで学んだことを感謝して出ていきます。次のステップへ歩みます。そして次のトレーナーや次のプロデューサーと活動しています。現実に学べない人は、学べなかったことを封印して、それを学び直すならよいのですが、否定して(忘れるようにして)同じことを繰り返すのです。

そこでやめてしまう人も多し、次で安心してやめる人も多いのですが、それは、学べなかったことの自己肯定の理だけが欲しいのです。そういう形でトレーナーについて、実力はつきません。少し調整してよくなったら、これまでのやり方を一転して全否定するものです。理論や知識で頭を満たす人は同じく、それでおぼれるのです。

次のトレーナーで、よく学べましたとなるとよいのですが、学べたことにして前途を閉ざすパターンが多いのです。悪口を言うのはこういうタイプです。本当に力がついたら、そんなことは気にせず活動していくものだからです。私がそういう言動をみて残念に思うのは声も歌も人生もうまくいっていないから、そう言うのだと同情を禁じえないからです。そのエネルギーや時間を自分のために使えばよいのに、安易なやり方を、ついとってしまうのです。

なぜなら、最初ほどの情熱で一所懸命にやらないからです。一所懸命にやったことは、すぐに効果がなくても、続けていくと必ず役立つっていくものです。ですから安心してください。

トレーニングは効果を出すためにやることで、効果がないならトレーニングをやめればよいのです。ですから私はトレーニングで効果が出なかったという人は、性格はともかく、考え方を変えていくことしかないとします。

効果については、大半は主體的なものです。もっと効果が出るべきだったのか、これでも最高の効果があったのかは、わかりません。でも、いつも検証していますか。そのためにトレーニングがあります。一般論や他人の実例は役に立ちません。自分を知ること。自分を活かすことです。

## ○茶番から



# sample

私が精神論と言われつつ、このように取り組みやスタンスに、幅広く何度も言及してきたのは、それが何よりも必要だからです。少なくとも、ヴォイストレーニングといわれるのなら、何をもってトレーニングとするのかをつきつめていくことが根底になくしてはなりません。その必然性も、始点も終点もあいまいなままで、どう判断できるというのでしょうか。

先に述べた日常性ということからみると、生きて生活しているなら、ヴォイストレーニングのベースは入っているのです。健康に生きていることをベースとして、話がなされて、声は充分に使われているのです。

そして、このことがヴォイトレをわかりにくくするのは、それとともに、即効性や目にわかりやすい効果を、あたかもヴォイトレのように切り取って、レッスンの目的になってしまうのです。そういう茶番のようなことが行われているのが現実です。

たとえば、骨盤の位置を動かすと腹がへこむ、ダイエットになる。本当でしょうか。そのレベルのことに何百万人が一喜一憂し、何億円のお金が動く。日本人のレベルも低くなったものです。

大切なのは、方法でもトレーナーでもなく、あなた自身のセッティングです。今やフィジカルトレーナーの前に、メンタルトレーナーが必要なようです。メンタルトレーナーは心身の心を担当しますが、トレーニングの管理をします。(他に詳しいので省く)でも、そこからでもスタートしましょう。そのあとのステップアップこそが大切なのです。

## ○限界を超えるには

さて、先述した「今ここで」学べていると、方法やトレーニングを超えて、「次にどこかで」学べていくのです。異なるトレーナーについても、異なる方法であっても、自分なりに消化し創造し、活かしていくことができるようになります。すると、その人は、さらに自分に必要な人に出会うことができます。私のところや今のトレーナーときちんと学べたら、おのずと次のステップへいけるのです。

しかし、そこで多くの人は学ぶことの限界へつきあたっていきま。つまり、学んでいくには、より柔軟に、自由に解放されていかなければいけないのに、学んでしまい、というのは学べなかったということですが、あるいは頭でばかり考え、頭でっかちになってしまい、ネガティブにものをみるようになってしまうのです。これは、どこでも起きていることです。どの業界でも、どのスクールでも、そういうものでしょう。ただ、一時的にそうなって脱していけるのか、そこで止まってしまうのかです。

いくつかの壁があって、大体は、その何段階目かで自らの成長をとめてしまうのです。多くは、より学ぼうとして、学んだ結果、頭にたくさんのことが入り、後進に対しても知識、理屈は言えるようになり、その結果、自らの成長は、止まります。止まるということは相対的に後進してしまうのです。場合によっては始めたときよりも悪くなってしまいう人もいます。まわりに自分よりすぐれている人が多いと防げるものですが、年とともに大抵は逆になりますから、よほど高い志をもたなければ、知らないうちに、そうなるものなのです。

歌手などの歌でも、ほとんどがそのように円熟とか成熟という名のもとに汚れ、新鮮なものでなくなっていく。それが昔のように、全盛期をすぎ、ナツメロ歌手になる頃ならよいのですが、日本では特にそれが早く、昔であれば40代、早ければ30代で退化していったように思うのですが、今や(この20年くらい)デビューから2、3年枚目のアルバムでそうなるものがあります。この件は別に述べます。一つには客の耳が育たないことがあります。カラオケで歌いなれた客は他人の歌を聴く耳がおろそかになっています。俳優や歌手も、次々にステップアップした大舞台に立つ人は、表現から、

崩しく反省を常に強いられるからよくなっていきます。(ただ、他のアートや海外と違い、その表現が、基礎のオリジナリティの延長にないことが日本の場合大問題です。そこからトレーナーになる人は、表現からも基礎からも厳しい追及を受けなくなり、自分より実力や経験のない人ばかりと接するので、形やマニュアル先行で直感などが磨かれず、ただ先にやってきただけの先生になってしまいがちです。

自分の世界をつくっていくことは、同時に保守化していくことですから、何にしる、そうなりやすいものです。ただ、トレーニングは表現世界でなく、そのためのプロセスなので異なるべきです。

人に教えられることが、どこかに属するとかいうことで、表現のための基礎トレーニングが、トレーニングのためのトレーニング、理論や知識の獲得のためのトレーニングになりやすいのです。ことに日本人はそういう傾向があります。

ですから、ヴォイトレでは、声の表現ということをしつかりと詰めていくことです。細かく繊細に、丁寧に詰めていくことが常にトレーニングに必要なことです。そのためにレッスンという機会でもトレーナーという他人の耳を借りて多角的にチェックしたり、アイデアを得たりしていくのです。

声が音声での表現の基礎でありつつ、全てを担っているわけではないということも、この問題をややこしいことにしています。

歌手にとって発声は、基礎ですが、その習得のレベル、声を占めるその人の表現(歌)に対しての度合は、アーティストによって違います。

だからこそ、私は一見逆の方向に、音声、表現、舞台の基礎として、ヴォイトレを位置づけているのです。声が歌やドラマのすべてを担っているわけではありません。むしろ音響技術の発達でのフォローや、聴衆の観客化によって声の力の必要性は失われてきています。しかし、ヴォイトレですから、私は目をつむった世界(レコード、ラジオ)で、耳だけのアカペラでの声力を基準にしています。時代にいくら逆行しようと、そこを外すと声の基準は、とれなくなるからです。だからこそ、一方で、表現についてどう観るかの眼も、どう聴くかの耳も大切だと思うのです。

---

## 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。

---

気持ち、メンタル、息もれ、ハミング、キープ、吐きすぎない  
日本語の歌、歌唱、知っているもの、ことば、滑舌  
ゆっくりめの曲  
コンプレックスとまじめ一続ける素直、おもしろく楽しく  
メンタル、器官、のどあける

## 2回の差と理想

才能とオリジナリティ  
アマチュア うすい 広い 深い  
カラオケの点数と伝わる  
理学、療法士、作業療法士、臨床心理士  
シンギングフォルマンド  
「ア」発声  
コンコーネ50  
成長期  
回復期  
歌 好き  
音楽

# sample

舞台  
制限—自由

かわいい 浅い 音域せまい 弱い 丸い  
うまい理由からのアプローチ  
伸びしろについて  
言語、作業、理学療法士  
うつ不定愁訴  
太強  
声とフレーズ (音色)  
そのスピードで入れられるか  
優先順と判断  
朝の立ちあげ  
個性を活かすレッスン  
合っている曲  
バランス、音色  
チェンジング 固—柔  
ことばと共鳴  
発声と感情  
しっかりと軽くひびく  
柔軟としなやか  
固めると  
近—遠  
極端—中庸  
しぜん—造作  
メタリックな音色  
躍動感  
抑制  
息で吐くと声になる  
体  
心  
ことばのくり返しからフレーズに  
Ga-ra-ra  
低—中—高 共鳴

---

## 研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 35

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. トレーナー自身の勉強法を教えてください。(歌唱中心に)

A. 歌う仕事しかしていなかったときは、ほとんどオペラに関係のあるものしか聴かず読まず見ませんでした。時間的に忙しくて、余裕がなかったこともあります。古今東西(特に過去)の、有名な男声オペラ歌手をなるべく多くの人数、その音源を手に入れ、聴きあさり、その発声法に耳を傾け、分析しました。  
今は、クラシック音楽以外の生徒さんも多いので、ポップスから民謡までなるべく幅広く、機会があれば聴くようにしています。NHKの紅白歌合戦も、ここ数年は、しっかり見るようにしています。また、これは、以前から心がけていることですが、歌以外の色々なエンターテインメント、映画やドラマはもちろんですが、フィギュアスケート・新体操・シンクロナイズドスイミングなども、なるべく観るようにしています。(b三)

A. 迷ったらすぐにレッスンに通うことです。迷ったときに自分で自分の声を判断しないことが一番重要だと思います。自分の声を自分で判断することほど怖いことはないと思っています。(b三)

A. いろんな人の歌を聴くことです。うまい人ばかりでなく、いろんな人の歌を聴くことが、勉強になります。うまい人を聴く時には、どうしてうまく歌えるのか、あまり上手でない人は、どうしたら、よくなるのか、ということに注意しながら聴きます。

また、いろんな、ジャンルの歌、音楽を聴くことも、トレーナーとしてのヒントになります。また、本を読むことも大事です。歌に関連する本は、直接的に勉強になりますが、音楽に関する本でなくても、歌そのものに直接関係なくとも、歌うにあたっての精神面や内面がどうあるべきか、ということへのヒントになる場合があります。歌は、技術面については、自分が苦労して、手に入れた発声法を伝授できますが、最終的に、内面であったり、心であったり、常の生き方が歌に現れます。それを、どう磨いていくか、ということが、最終的に歌のレベルを決めるものなので、トレーナーはいろいろな角度から知識を得ることが大事です。そのために、いろんなものを見たり聞いたりすることが大事です。そして、どうしたら、伸びるのか、トレーナー自身の人格も上げるため、いろんな経験をつむことが大事といえます。自分が教えられたことを、自分なりの言葉で伝えられるように、歌と向き合うことも大事です。(#Ω)

A. 歌詞の朗読及び、リズム読みが正確にできるようになるまで練習。曲は、自分の得意な母音で声の響きが満遍なく当たってレガートで歌えるまで練習。それができたら、歌詞を入れてメロディーを歌います。効率が良いし、のどの負担も少なくてすみやすので言葉と音は別々に練習します。この方法ですと、上手く歌えるのが早くなります。ちょうどピアノを両手で弾くのではなく、右手と左手を片方ずつ練習してから、両手で弾くのと同じ考え方です。(#Δ)

A. 基本の練習に加え、積極的にいろいろな音楽を聴くことを心がけています。また、実際の現場で学べることも多くあります。(#Λ)

A. 曲を歌うときには、すぐに声を出さずに、まずは分からない単語の意味や歌詞全体の内容を勉強し、曲の全体像を自分なりに把握します。外国語の場合には日本語と違って子音(特に二重子音)が多いので、音程をつけずにリズム読みで歌詞を発音練習します。その理由は、複雑な曲になると、音程をとりながら発音も歌い直しているとても喉に負担をかけてしまうのと、発音のために何度も歌いなおす(声帯を消耗する)時間があったくないからです。また、歌詞(または詩)の内容を理解しながら発音練習をすると、その後音をつけて歌う際にも、すでにその曲に対しての音楽的要素(感情表現など)を持ち合わせているので、その曲を自分のものにしやすいのです。

言葉の意味やオペラならその「場面」を理解しながら歌うと、自ずと旋律がその場面その心境を表現しているということにも気づけます。その曲の歌詞や、歌詞の背景を吟味する作業が結果として、同じ曲を同じ力量の歌手が歌っても違う曲に感じられる由縁だと思います。(#α)

A. 様々な映像資料や、録音資料、生の演奏にふれることも大切なのですが、私自身も信頼のできるトレーナーの元へ通っています。自分では客観的に判断できなかった箇所などを調整したり、異なる視点を得るためです。また、時々友人などにも歌を聞いてもらっています。やはり自分以外の人からの客観的な意見を聞くためです。一人で練習しているとうっかりすると、自分自身の価値観に頼りすぎてしまうので、できるだけ柔軟な状態を保つのが良いのではないかと思います。(#X)

A. 曲を歌うときは、その曲が何を意味しているのか?何を伝えた

# sample

いのか？を考えます。詩の意味を解釈と言うことです。その次にメロディーが与える印象を考えます。詩と合わせてみて強く歌うか小さく歌うか、表現を決めていきます。実際に歌ってみて、ブレスの位置やフレーズの取りかたを決めていきます。前奏や間奏、後奏があるときは、それがどういうイメージのものなのかも考えるようにします。音の一つ一つに意味があると考えたと表現の幅はどんどん広がっていきます。物まねでなく自分の表現が見つげ出せるように努力しています。(b 山)

A. 普段から他人の声に敏感になることですね。それは周囲の人間でも、テレビ、歌手などなど。よく聞いて、真似をしたりします。先日こんなことがありました。普段低い声で(あまり美しくはない)喋る女の子が、ファルセットかと思われる綺麗な声で喋っていたので「どうしたの？」とその子に聞きました。その子は「風邪で声が出ないから変なとこで声出してるだけなのよ」と言っていました。・・・僕は目から鱗でした。結果的に彼女は、美しいい発声で喋っていたのです。つまり、普段使っている声帯は鳴らないから、音程を上げて声帯をいわゆる薄く使って大いに共鳴させていたのです。・・・棚から牡丹餅というやつです。

ここには、トレーナーとして人に指導をするに当たり大きなヒントが隠されています。

このように普段から人の声に敏感に生活していると勉強になることが多いです。

あとは、月並みですが発声の本を読むこと。特に、生徒から受けた質問や改善方法が解らない時は、本を読んで調べます。ネットに頼ることもあります。

でも一番効果があるのは、声の専門家の話を聞くことが役に立ちます。特に声楽家ですね。やはり専門的に勉強して体感したしたことを本人が説明してくれるので説得力があるし、自分が理解できるまで対話ができます。(b 山)

A. 月に1度か2度、自分の先生のところにレッスンに通っています。自分の声を客観的に聴いてもらい、正しい方向に導いてもらうことが、プロであっても必要なことです。

いや、プロであるからこそ必要なかもしれません。

まとまった時間があるときには、NY にいる恩師のもとへ飛んでいくこともあります。この場合は、滞在中出来るだけ回数多く通います。日本でもNYでも、レッスンは録音し、その後ノートにとります。そして、日々の自分の練習に役立てます。

そのほか、CD はもちろんですが、ライブやコンサート、ミュージカル、歌舞伎、芝居などの舞台を観に行くことも怠りません。生のものを吸収することは何よりも大切なことだと思うからです。

必要であれば書店でボイストレーニングに関する本を手に入れることもあります。

また、最近私の周りでは、私と同じようにボイストレーナーをしている仲間が増えましたので、仲間同士での情報交換などもしています。私の引き出しに無いものを彼らから吸収するなど、トレーナーになってからも、毎日が勉強です。(山 A)

A. 新しい曲に対しては

- ・音源のあれば、複数の歌手(一人、二人だと解釈が偏ったり、癖があったりする為)で聴き、どんな感じの曲か把握します。

- ・原語のものであれば、一つずつの単語を訳し、どんな内容の曲かを考えます。

- ・楽譜を隅々読み、歌のメロディーだけでなく、伴奏からもどんな表現をすれば良いか、読み取るようにします。

- ・メロディーは最初に必ず、ピアノで音を取りながら、メロディーラインとリズムを体で覚えるようにします。

- ・何度も何度も歌いこみ、曲がしっかり自分の中に染み込むようにし、自分の表現で歌えるようにします。(山 μ)

A. 勉強といっても何を目的とするかにもよりますが、まず新しく曲に取り組むときはなるべく音源や映像に頼らず、楽譜をよく読んでリズムやメロディ、そして歌詞を確認します。海外の言葉の詞はよく韻をふんでいるものが多いので、それをさがすのもなかなか楽しいですし、歌詞を書き出してイメージをふくらませたりします。メロディはリズムを刻むだけでも曲の流れを感じることが出来ます。またそれ以外の勉強としては、何か興味をもったもの、それは音楽だけに限らず芸術全般や哲学、文学、科学、スポーツなど、どんなものでも自分のアンテナにひっかかれれば何でも興味をもって目を向けます。面白いことですが、そこには何かしら自分の求めているものがころがっていることが多いですし、それらを材料にして自分ができているのだと思うと、自分らしさとは自分で組み立てていくもののように感じます。(b 山)

A. 自分でできることとして、譜読みをする、歌曲やアリアなどの場合は単語の意味調べと翻訳を行う、取り組んでいる曲の音源を、一人の歌手に限らずできる限り多くの人の音源を聴き、それぞれの違いを研究するなど、を行います。

譜読みでは、初見の場合、まず、単語の意味調べと翻訳(同時に発音分からない単語は、発音記号も調べる)→言葉のアクセントに気をつけて歌詞だけを読む→リズムをつけて歌詞を読む→単一母音だけで音取り練習→最後に歌詞と音をつけて歌うという手順でさらいます。

また、自分自身も定期的にレッスンに通い、先生にみていただきます。

レッスンや練習はできる限り録音して、先生の仰っていることと、実際に今の自分が歌っていることをしっかりと聴いて研究します。自分の録音と一流の歌手とを聴き比べ、「マネ」ではなく、テクニックや表現方法を研究し、必要と感じる部分を取り入れるようにしています。

時として、歌を研究している者同士で集まり、発声・歌唱研究をすることもあります。(b 山)

---

## 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るものではありませんので、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」の内部検索をしてみてください。<http://bvt.txt-nifty.com/qablog/>

---

Q. 暗譜についてヒントをください。

A. 暗譜というのは楽譜の総てを覚えて初めて暗譜と言えます。ただ単純に歌詞を覚えただけでは暗譜とはいえないのです。例えばモーツァルトで主要な訳を与えられたときまず始めにおこなうのは歌詞の意味調べからです。約500ページにのぼる歌詞を全て訳するのですからそれだけでも大変な作業です。次に行うのは歌詞を喋るという作業です。イタリア語の語感にそって意味のようにしゃべる。そして音を付ける。そしたらここからが暗譜と言うことになります。暗譜に至るまでの工程が多すぎて気が遠くなりそうですが、ここからが一番厳しい戦いになります。一言一句全ての音符を正確に覚え

# sample

るとなると相当な時間がかかります。私は勉強ができないタイプの人間なので身体と唇が覚えるまで歌いこむという非常に根気のいる作業をしなければいけません。読んでいだけで覚えてしまうタイプの人もいらしますが私にはそれができません。常にピアニスト(コレペティ)に頼んで覚えていかなければいけないのでとても苦労します。時間と喉も酷使しますがいろんなことを試した結果これが一番身体にあうのでこのやり方で進めていきたいと思えます。(b Σ)

Q. 顔の表情はどのようにすればよいのですか。

A. レッスンでよく頬を上げてとか笑顔で歌いなさいと指導されることがありますが私のレッスンではその逆のをおこなっています。それは顔の力を全くなくして顔も無表情に歌わせることです。すべてのことを横隔膜で行なうためです。全く力のないところから初めて横隔膜の力だけでうたうというのはかなり大変な作業ですしやる側にも教える側にも根気が必要です。これが出来てくると自然にマスクを響きが通過し喉も開いてきます。自分から響きを作りにつけないということが大事ですがこれが中々出来ません。無意識の内に必ず声を自分が良いと思うところに当てにいたり鼻腔共鳴とおもいながら唯の鼻声だったりすることがとても多いのでこれを実践できるトレーナーのもとで地道にトレーニングしていく以外方法はありません。これが完全にできるようになると色々な表情で歌えるようになります。歌とはいろんな表情をしなければいけません。笑顔しかない歌などありません。(b Σ)

Q. レチタティーヴォの仕方を教えてください。

A. モーツァルトやイタリアオペラの中にでてくる音程つきの台詞のことをレチタティーヴォと言います。これができないとイタリアオペラは歌うことが出来ません。特にモーツァルト作品はドラマがレチタティーヴォですすんでいくのでドラマを動かす意味でも大変重要な役割をしています。日本人はこのレチタティーヴォが苦手だとよく言われます。日本人の几帳面な正確では小節線を無視したり拍を無視するレチタティーヴォは簡単には理解できませんし表現することが難しいのです。まずはひたすら読む練習を繰り返すしかありません。正しいイタリア語のアクセントで正しくしゃべる。これだけをひたすら繰り返すのです。そのうちに次第にしゃべれるようになってきてはじめて音程をつけるのです。喋ることをせずに音程をつけるのは初心者には絶対にはいけません。変なクセがつくだけです。このレチタティーヴォができてくると息が流れ始めるので歌唱の部分でも役にたってきますよ。(b Σ)

Q. イタリア語の発音のためのヒントをください。

A. 私が話すイタリア語の後に同じ言葉をしゃべるといいうやり方です。例えば amore という言葉を取り上げたとします。この言葉の母音はアオーエです。母音がしっかりと聞こえるように amore をしゃべってもらいます。聞こえなければ母音のみでのトレーニングをおこない聞こえるまでトレーニングします。これができたら日本語の愛という意味に置き換えて日本語でしゃべってもらいます。イタリア語の旋律と同じような息遣い、息の流れで日本語をしゃべるのです。このようなトレーニングを行っています。イタリア語の置き換えるだけで母音の意識は高まり息が流れていきます。K だけではなく Y のレッスンでもお勧めしたいトレーニング法です。(b Σ)

Q. 鼻腔共鳴についての判断を知りたいのですが。

A. ヴォイトレの本やレッスンでよく使われるこの言葉ですがとても間違えやすい言葉だと思っています。私自身は約 10 年間これを信じて響きを高く鼻のおくを響かせるといったようなことをやってきました。そこに向かって声をだしていたのです。本当の意味でのマスクを響かせるといった意味に到達するまでに 17 年間もついやしてしまいました。マスクや鼻腔共鳴までで声を達するには鍛えなければいけなかったのです。単純にミ、マなどであっている場所が鼻腔ではなかったのです。

鼻腔共鳴は横隔膜をしっかりと使ってプレスが流れてジラーレが出来て初めて響きだすものなのです。ただハミングをやっただけでは到達できない場所にこの音はありました。しっかりと胸腔、口腔、鼻腔が響いてこそそのベルカントです。レッスンを信じて必死にくらいついた人にしかこの響きは手に入れることはできません。(b Σ)

Q. オペラではキャラクターをだすべきですか。

A. モーツァルトの作品になってくると、重唱というのが多々でてきます。フィガロの結婚などは 7 重唱などもあるのですが 7 人のキャラクターがそれぞれ違うことをいっているのにそれが音楽になっているのですからモーツァルトの天才ぶりが伺えます。合唱ではないのでそれぞれの個性が出てきたほうが良いわけですが、フィガロの結婚にはケルビーノとマルチェッリーナという二人のメゾの役があります。おなじメゾの役でも全くキャラクターが違いこの個性をいかに出せるかが劇的な演劇の要素を含みドラマを面白くさせていきます。声、歩き方、表情、手の扱いなど様々ですが、これらのことを一つ一つこなしていくととても素晴らしい作品になっていきます。モーツァルトのこれらの作品を是非一度鑑賞していただくことの面白さに気付いて来ると思えます。(b Σ)

Q. 歌う前にどれくらい準備をすればよいのでしょうか？

A. 人によって様々ですが、準備はしておけばしておくほど良いと思います。グルベローヴァという名ソプラノに、屋公演の時は何時に朝おきるのですか？と質問したところ、午前 2、3 時には起きて体を起こしていくと答えたそうです。彼女は自分の体のコンディションが、目覚めて何時間経ってからのほうがもっとも良いのかを把握し、逆算し公演にあわせているのだそうです。もちろん人によって様々ですが、コンディションが整っているかというのは非常に重要な問題です。ですから、一日の始めに出した声が悪くおりに行かなくてもがっかりしないで下さい。初めてのレッスンのときでもそうです。それはまだ自分のベストの声ではありません。体をストレッチし、ゆっくり温めていき、呼吸法を確認し、体のコンディションが整ってから初めて声を出していきます。それも最初は自分にとって無理のない音域 (G-C) だけをゆっくり丁寧にやっていきます。しっかり発声やることで、思わぬ声帯の疲労やトラブルも防げるのです。本番前に疲れてしまうほど声を出すことは決してお勧めしませんが、声を出さずに行う練習を数時間かけても悪いことは何もありません。(b Σ)

Q. オーディションのために、今やっている曲が完璧でなくても、レポートリーを増やし方が良いのですか？それとも、今やっている曲が完璧にできてからの方が良いのですか？

A. オーディションはいつあるかわかりません。またプロダクションによって、求めている曲が様々でしょう？ですから、その時のために、日ごろからジャンル違ったいくつかの曲を練習しておく方が良いと思います。確かにまだ身体の使い方を覚えている段階だったり、発声で戸惑いがあったりする場合は、曲を練習することに不安を感じるかもしれませんが、でも、先のことは誰にもわかりません。

# sample

突然チャンスがやってきて、人前で歌ったり、デモテープを提出するようなこともあるかもしれません。

その時に焦らないよう、充分準備をしていなくてはいけませんね。日ごろのレッスンではなかなか曲まで行かなかったとしても、常に、「この曲を歌いたい」「この曲を習いたい」、と思う曲の楽譜とカラオケを用意しておくとも良いでしょう。

すると、発声練習でできなかったこと、わからなかったことが、曲を通してわかったりできたりすることもあるのです。

まだ完璧にできないうちに、あれこれジャンルの違った曲を練習するのも怖いかもしれませんが、1曲目でできなかったことが、2曲目でできるということもあるかもしれません。

ですから、基礎訓練だけに捕らわれず、また1曲だけに捕らわれずに挑戦してみることも必要です。レパートリーが増えると、それは自信にもつながりますよ。(＃A)

Q. 歌の上達のために皆さんは何をやっていらっしゃるのでしょうか。

A. 歌を習う方の多くの方が歌の上達の為に声帯を含む身体のトレーニング、また声楽の技術的なことが大事と一生懸命に取り組まれています。

これらは良い声を出すためにとても大切な要素です。けれども良い声さえ出れば歌が上手いか？と言えばそうとも言えません。歌の味わいとか歌心とか表現等々耳にされたことがあると思いますが、これらは歌のテクニックだけでは出すことができません。本を読んだり、映画やお芝居、絵画等に触れて感動し、心に栄養を沢山与えることで自分の中に引き出しが増え、歌の中に織り込まれていきます。

ぜひ、みなさんも色々なことに沢山感動し、声を磨きながら、良い歌を歌ってくださいね。(＃μ)

---

**レッスン効果・体験・音信** by レッスン受講生、OB、関係者  
レッスン受講生、OB、関係者のレポートやお便りからの紹介です。

---

## <レッスン効果・体験>

歯の間にはさんで読んだあとの声  
その前に読んでいた声より、喋りやすく  
録った音をきいてもその前より響いているようだし聞きやすい  
(II)

かかるとに乗ることを日々意識しています。足先が上に反らないこと、これを意識すると不思議なことに背中が反りすぎずに、以前教わった背中の中の適度な丸みが出る。体は運動しているんだと思いました。  
(OY)

新しい体の使い方に慣れないうちは不安になりますが、新しい体の働きに変わりつつあることを前向きに捉えられるようになりました。  
形を決めずに自然に口を開くことで、滑舌、特にラ行の発音の改善に大きく役立ちました。(YD)

前回は踏まえ、場面ごとの変化が出るように自分なりの工夫をしました。ある程度の成果はあったと思いますが、まだ不足している部分もあるので次回までに更に作りこんでいけるよう、構成を練りたいと思います。(TA)

レッスン前半で私の目標や考え方を共有できたので、漠然とした恐れが少し解消できた。今までとは違った視点での声だしを経験できた。(HO)

やはり上半身に余計な力が入っていることが再認識されました。  
(MM)

顎を動かすのをイメージしただけで顎の力が抜けやすくなり、声が楽に出た。(NI)

少しだけ呼吸の仕方が分かった (KY)

子音に邪魔されずに母音が出せるようになった。  
声がよりはっきりとした風に聞こえました。  
口の開きかた、音の入り口の大きさや形で聞こえ方が変わるんですね。(ND)

お腹はそのままの意識を深めると、息が安定するのがわかった。  
口の形を同じにすると高い音も楽に出ることがよく分かり、口の形に気をつける意識が高くなった。(AO)

片足を上げることで、体幹に意識がいくようになりました。  
余計な力みが、楽な発声を邪魔していることがわかりました。  
(SZ)

力を入れないこと、力を入れる、入れないを自分でコントロールすることがなかなかまだできない。少し感覚はわかってきたので復讐して練習してみようと思う。(OM)

喉で歌わず(喉から声を出さず?)、鼻の付け根や眉間あたりから声が出るイメージや感覚が、少しつかめるようになったこと。喉で頑張らない声の出し方が少し分かってきたこと。  
あまり得意ではないと思っていた高音が、スッと出せたこと。  
(TK)

以前より弱拍の手拍子が軽く打てるようになったと感じます。八分の六拍子がつかからずに歌えるようになりました。手拍子も以前より軽く打てると思います。また、裏拍から入る八分音符が、手拍子の力を借りて一緒に入ると気持ちが高ぶります。今まで、邪魔だった手拍子の助けをいつもうまく借りられたら、もっと楽しいことでしょう。(KR)

体がほぐれていると、良い発声が出る  
舌根の力が徐々に抜けてきた  
歌う時の自分の癖が改善されてきた (MS)

自主練習が、なかなか出来ませんが、ここに来て歌うだけでも、進歩がある気がします。(MA)

抽象的な表現になるが、「限界を感じる・苦しそうな発声」から「どこまでも出る・伸びやかな発声」にシフトできた。(BB)

1度と3度の音の口の中の開き方みたいなものの差が少なくなったように思います。  
以前は、1度と3度の音で、声質が変わっていました。  
少しずつ、いい準備をしてから発声できている!?(HM)

最近、特に自分の中での新しい発見に気づくことが多くなりました。レッスンで学んだことを普段のトレーニングに活かしていきます。  
(SG)

# sample

2回目のレッスンでは私が出したかった声が出てとても嬉しく思いました。常にこの声が出てヴォーカルに使えれば・・・もっと思うように歌が歌えると思います。(YA)

## <音信>

僕が人前で歌い始めたのは27歳の時で、それまでサラリーマンをしながらクラブDJをしたりして、音楽で生計を立てるチャンスを模索していましたが、さらに自分の全てを音楽に賭けてみたいと考えた結果、歌の世界を選ぶことにしました。研究所に入会したのも同時期です。

音楽で遊びまくってきた挙句の27歳でしたから、ただ歌が「うまく」なってしまうような世界だということは体で良く分かっていましたし、自己流で・・・、と思い込めるほど若くもありませんでした。

そういう中でいくつかの体験レッスンを受けてみつつ、何かないかとネットで探しているうちに、研究所のホームページに行き着きました。

日本全国のスクールどころか、数校の体験レッスンしか受けたことのない自分でしたが、研究所が、日本に1つあるかないかのハイレベルな場所だということは、すぐに分かりました。(今更ヨイショしてるわけでもないのですが・・・)

もちろんハイレベルと言っても、入会したらみんなが「うまく」なるというようなことではなく、研究所が提示している内容が相当高度なものだということです。

入会から7年を経た今でも、その思いは特に変わっていません。歌や音楽の、あるいは人生の本質的なところに深く踏み込んだ上で、歌(表現)のレッスンを行っている場所は無いだろう、いやむしろ、あるはずが無いと思っています。

例えば、会報に安岡正篤氏の名前が出てくるような場所は、経営のスクールみたいな所を含めたとしても、そうそう今の日本には無いのではないのでしょうか。

それは、僕が研究所の熱心な信者だということではなくて、そもそも音楽と、物事の本質を同時に見せるというのは、日本においては非常にリスクで難しいことだと思うからです。ミュージシャンは純粋で、無知で、夢見がちな”子供”であってほしいというのが日本ですから、世の中の不条理、世の中の現実、それらを踏まえたいうで表現に取り組むというスタンスは、需要と供給のバランスにおいて成立しにくいのです。

では、そういった、ある意味貴重で特殊な場所に7年近く毎週通って得た、最も大きな収穫はなんだったのだろうかと思えば、一つは、やはり一流の歌、そして音声表現の深さ、素晴らしさをそれまで以上に味わうことが出来たことだろうと思います。

日本人なら、中華であれフレンチであれ、一口食べればその料理人のレベルが大体分かるように、ファドであれロックであれ、落語であれ、そのアーティストのレベルが大体分かるころまで自分の耳と感性を、育てる機会を得ることができました。

といっても、ただ通っていただけではなく、特に入所して最初の2年ぐらいは、出来る限り毎日リハーサルスタジオに入って、名のあるアーティストの歌を片っ端から大音量で聴きました。渋谷ツタヤの半額セールを狙って、毎月100枚以上アルバムを借り、ツタヤに無いものはアマゾンで買い、落語も含め、全ジャンル一通り聴き終えた後は、ピアフやサラヴォーンにパロッティ、アマリアやひばりさんなどとりわけ優れていると感じたものを、ひたすら繰り返し聴いていました。

集中力が持たず、聴きながら眠ってしまうことも多々ありましたが、その時期、僕の感覚が、周期的に生まれ変わったことをよく憶えて

います。古びたモノクロの写真が、突然カラーに変わり、動き出すかのように、その歌の生命力、躍動が、目に見え始める・・・。そんな体験は、研究所に通っていなかったらできなかったらと思う。幸か不幸か、一生分ぐらい一流の歌を聴き、一生分ぐらい感動してしまっただけに、今となっては、街で流れてくる音楽に心を奪われることなど無くなってしまいました・・・

そしてもう一つは、音楽という、盲目になりがちな分野に関わりつつも、現状について考え、世の中を、自らを疑い続ける機会を与えて頂いたことです。

僕は今、住む場所を海外に変え、とある企業で働いています。英語もカタコトの状態飛び込んだので、日々、目が回るような思いですが、僕なりに、夢を見ていた子供から、一人の人間としての自立に向かって、着実に歩むことが出来ていると思います。

音楽という手段の向こうに描いていた目的について、ギリギリの場所とタイミングで見極められたのは、研究所へ毎週通い、毎月会報を読むという生活が大きく影響していると思います。

また入会当時は、研究所の出口はプロのアーティストになることだと思っていましたが、今となっては、自分の選んだ道も、研究所らしい一つの出口だったのかも知れないと勝手に思ったりしています。

長い間、本当にお世話になりました。7年間、色々勉強させて頂きました。

海外で通用しなかったから、という理由で日本に帰るつもりはありませんので、次に日本に帰るのは随分先のことになるかも知れませんが、またいつか、お会いできたらと思っております。(HR)

---

## 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. 発声

唇をふるわせて発声する

ほお骨のあたりをマッサージしながら発声する

下あごを左右にうごかしながら発声する

深いところからスタッカート お はっきりと

### 2. 台本 娘への手紙

こころ と かたちづくる 母音が続くと言がつかまって聞きにくいので注意する。

濁音でつまるのでさらに注意。

ノーミスで読む

蜘蛛の糸

きれいな所はゆっくり 想像させるような話し方を

かんきゅうの差をつける

極楽と地獄の差を地獄はもっと低めに喋る

三途の川、針の山、思っているより低めに

低くと言われていたラインを基準に声の内容を買えずに上下する。

短い間に物語の内容を伝える。

蜘蛛の糸、こんきょうじ、外郎売り、覚えるくらい読み込む

### 3. 課題

何がなんでもノーミスで

かんきゅうの差がつくように(II) -bΣ

### 共鳴

声は骨に響いている

骨の空洞に響かせる

鼻、眉間、頬骨に響かせる

# sample

喉ちんこを緩ませようとしていたが、  
そうではなく、舌の根元を緩ませる  
あくびの状態発声  
深呼吸やあくびをした時の喉の状態。  
舌を下に落とし込むような意識ではないかと思われる  
力を入れたり緩めたりがコントロールできると、発声も芝居もダンスも殺陣も良くなると思うので習得したい。(OM)

## 朗読練習

「お前が娘でよかった」と言われたくて

1. 前回の課題(表現を十分に)意識して、読む。
2. 主語を「私」に変えて、内容をより意識して読む。
3. 主語を「子の名」に変えて、さらに、心を込めて読む。  
内容をしっかり把握し、心を伝えるように効果も考え、抑揚・間・テンポを、より意識して読む練習を、すること！

## 課題

文章に魂・心込めながらも、聞き手に、きちっとしっかり伝わる読み方をする！  
文章の最後まで、丁寧に走り過ぎないように、聞き取りやすいように、気をつけて読む！(FJ)

「アイウエオ・イウエオア・ウエオアイ・エオアイウ・オアイウエ」  
上記のセットを繰り返し、スムーズに、一音一音はっきりと言えるようにする。  
口の中を縦に開けて、頬骨を上へ上げて(笑顔を作る感じ)で発声する。(K0) -b D

## 1. 発声

喉はうごかない、唇をふるわせた時と同じ息では一へー 勢いが無い、お腹で前にとばす  
はい 息が弱い  
さしすせそ くちをおおきくあけて子音をもっと出さるるれろ はっきりと  
P66 5音  
ぬけないように、息をはっきりとだす  
か行 めりはりを  
子音をはっきり、深い息で上顎が高く風があたるように。  
かーべんな感じ。  
上下にも横にもめいっばい口をあけて、息をすいこんだときに涼しくなるところ。  
をあげておいて、つむじにむかって息をだす。  
前みごろがないと思って、首のうしろのでっばっているところが喉だとおもってだす。  
くちの中にアボガドが喉にむかって入っている感じ。  
軟膏外の奥に舌がつくけど、つけねだけ。

## 2. わたしのいもうと

作業の子音、濁音に注意  
お客さんに良い間かせているように読む  
お姉さんが読んでいる  
切るところ、間に気をつける  
描写が見えてきて、間、その妹は小学生だったんだとわかる  
文章の内容を掘り下げて組み立て、表現につなげる

## 3. 気づいたこと

録音した自分の声を聞くと、したっただけのように、聞こえる  
おかしいのはわかるけど、何がどうちがうのか、わからないわからなくなっていました、少しずつ入ってきました。

## 課題

子音をはっきりだすこと  
節がつかないようになめらかに  
切るところ、間、声の大きさ、変化、組み立てる (II)

1. 鼻濁音が濁音かの違い。聞き分けられるように耳を育てる！  
出している時は口感覚に意識を向けるのではなく、耳で聞いて判断する。
2. 間の取り方、喋る速さがはやいので、もっと相手に伝わるようにゆっくりしゃべる意識をもつ。
3. 息が最後なくなるまで出し切るが出来てた。途中出来ることなくなくなった。
4. ハミングの時に喉の力をぬいて腹の力だけで出す。(ND)

## 1. 朗読レッスン(テキスト わたしのいもうと)

前回よりは良くなったが、まだ単調になりがちなので構成をもう少し作りこむ必要あり  
2. 鼻濁音ができていることが多い(以前よりは多少改善あり?)  
(TA) -#A

1. かかとにのるトレーニング…下半身が弱いのでそれを強化しましょう。かかると乗ると姿勢が後ろ寄りになる。足の付け根から外に開くと、膝の向きとつま先の向きが合う。そして、お尻も閉じる感じになる。かかとを硬く感じてそこに体重が乗っているなど感じられれば良い。

かかると乗って立つ…右足のかかとだけに体重をかけ、浮いた左足を前に出し左足は軽く曲がっている。右足は棒のように背中まで刺さっている感じ。そこに上半身がダラーンと一乗っている感じ。手をポケットにいれてみる。背中を反りすぎない。左足つま先を開いてお尻を閉じる。お尻も足に乗せる。左右どちらもやる。

## 2. ソファミレドレミファソファミレド - ワオワオワオ

1. の立ち方で声を出す。今日は強い声で。胸あたりでなっている感じで。高くなってきてもこの感覚を維持したまま、裏声で良い。無理しちゃうと喉がしまっちゃうので無理せず裏声でやったのでok  
お腹が丸い感覚があった。これがお腹から声を出す時の感覚。位へそはちょっと凹んでいる。(OY)

## 1. 踵の体操

足を”ハ”の字に開いて、踵で体重を支える。  
足指は地面の土を掴むように曲げる。  
椅子の背もたれなどに掴まり、腹を引っ込めて腰を屈める。  
内股と外股を繰り返すように、踵を中心にして足をクルクルと回す。  
このとき、尻を閉じておく。  
但し、呼吸は止めないこと。

## 2. 片踵で体重を支える体操

反対側の足は爪先立ち(足ツリに注意)。  
踵から背中までが一本の杭によって支えられているイメージ。  
以上の状態で、胸を張り、ポケットに手を突っ込んで、カッコをつけるように立つ。  
このとき、上半身は脱力するが、それは胴体を潰して(縮めて)しまうのではなく、スプリングバネのように可動状態にしておくこと。

さらにこの姿勢で、前後左右にわざとふらつきながらバランスを取ってみることで、踵から背中までの”一本の杭”が意識できる。

## 3. ラの発声練習(ソソソソファミレド)

## 4. ラロの発声練習(ドミレファミソファミレド、ドレミファミソファミレド)

## 5. 朗読「おれら」

子供が発音するように、軽く、広く、自然に口を開くこと。  
(口の形を決めないこと)(YD) -b Y

## 1. 良い声で、「アー」ドレミファミソファミレドで。

2. 呼吸練習その3、お腹で吸う。  
横隔膜に力が入って縮んで内蔵が圧迫されてお腹が膨らむ。

# sample

鳩尾の辺りから下にかけて真ん中に押し合っている感じが分かったら良い、そこに軽く力を入れ押し下げたまま歌う、それが声を支えるという事。

丹田で支える、お尻の穴を閉める、背中を使う、等色々言われるが、喉に無理がいく。

喉を使わない発声の場合は良いが、今やっているような喉を適度に使う発声の場合、

お腹を使い過ぎると大きな声は出るが出し過ぎて喉を痛めやすい。横隔膜を軽く押し下げたままの支えなら、お腹を使い過ぎない。

3. 呼吸練習その4、ハッと勢い良く吐く。

ちょっと遅過ぎ。たっぷり吸って吐く、1.5秒位で。

背中が反り過ぎ、モデルのようになってる、真っ直ぐ立つ事。

吸う時、サクッと吸う。上腹部がぱかっと楽に膨らむように。

お腹が硬いので膨らませるのに力を入れている。

息を吸わなくても横隔膜を下げるだけでお腹は柔らかく膨らむ。

お腹のストレッチが必要、腹筋を鍛えるのは良い事だが

腹筋を鍛えていてもお腹は柔らかく膨らませられる。

背中を縮めるのではなくお腹を伸ばす。

胸を伸ばすのと上腹部を伸ばすのと下腹部を伸ばすのは別の事、

あばらや脇腹を伸ばすのはもちろん良いが、お腹もしっかり伸ばす。

4. 喉の下から、「アー」ドレミファソファミレド。

まだ身体が反り気味。胸を落としてはいけないが無理せず楽に真っ直ぐ立つ。

がりがりしているのはだめだが、ブーンとしているのは良い声。

声が汚れ気味、ハッと吐く時の喉に力を入れる感じ、それをいつも感じる、

喉を小さくする方に力を入れるのではなく、キープする感じ、

小さい時は小さく、大きい時は大きく。

5. 眼と眼の間から真っ直ぐ前へ、「アー」ドレミファソファミレドで。

トレーニング中なので色々気にして不自然になってしまうが、背中を反り過ぎたり行き過ぎになる事があるので、早めに治す。

お腹がまだ硬いせいばかりかあまりお腹で吸えていなくて声を出すのが苦しい。

理想は胸も広がってお腹も使えた方が良いが、最初からそれを目指す、トレーニングでは緊張して良いが、良い声を出す時、歌う時はナチュラルに。(OK)

この2ヶ月は練習が不規則でさぼりがちになってしまいました。

実際に声を出してみても、トレーナーには随分弱くなっていると指摘を受けました。

自分ではあまり意識がない(というか自覚がない、わからない)のでちょっと怖いです。

せつかくここまで続けて成長してきたので、ここで頓挫してしまわないように、もう一度挽回したいと思います。

1. 基本:「良い声」で。

「練習不足、「緊張してるな」という状態で」すでにいつもより落ちている。普段歌う時はもっと弱くなっているのではないか?という指摘でした。

・どうしても筋トレが出来ないときは、普段の歌を少し強めにしておく(筋トレの7から8割)ことで、衰えるのを抑えることができる。ただし「強めにうたっているぞ」という意識を持っておかないと普段の歌が力むようになるので注意。

・ハミングだけは夜でも出来るのでしっかりやる。

・その後、しっかり時間調整してトレーニングしていると、またしっかり声を出す楽しさを思い出してきました。

2. 『ふたりのこと』という自分の曲を聴いていただきました。

家で自分の歌を歌っていて、サビで大きくなりすぎてしまつて(というかひっかかっている感じ?) 気持ち悪いという話から、実際に歌ってみることにになりました。が、実際に歌ってみるとむしろ差が全然

出ませんでした(苦笑)

・サビ等ここ一番の盛り上がるパートでも、全開ではいけない。8割くらいの力で100%の表現ができるように。「箍をはずしてふりをしつつ、しっかり自分の状態を見てるくらいで」との事。勉強します。(KS)

1. 一回めの音程と声が不安定すぎる。お腹に力を入れる気持ちで。また、高い音は頭でっぺんを使って。

2. こんな風に歌いたいと思ってできないのは、この課題の音程を歌う喉になっていないため。課題で使う音をロングトーンで出し馴れてから取り組む。

3. 「ケサラ」ritorneroのtorは、トルウとウを入れなくて、ト(r)巻き舌のつもりで。(KR) - b 三

1. 口の開け方と鼻先に声が逃げないように注意しながらの発声練習。音域を広げるための発声練習。

2. 目的: 声を後ろに持って行き、口は開けて前の方に出すイメージの定着。

結果: 声を後ろに持って行く感覚を今までとは別の表現で教わったので感覚が大分掴めた。

感想: 発声練習での全身の不必要な力みが少しずつ取れてきた印象がある。少しずつ全身を意識できるようになってきたからだと思う。

不足点: 舌を持ち上げて口内をドームのようにして発声することができていない。

3. 次回への課題

舌を持ち上げての発声。音域を広げる。コンコーネへの挑戦。

(HO)

・発声練習 5度スケール オ レガート

・発声練習 2度トリル オ レガート

・発声練習 1オクターブスケール オ レガート

・発声練習 1オクターブアルペジオ オ スタッカート/レガート

・コンコーネ 50 no. 14, 15

ボサッと顔に力を入れずに声を出すと、とても出しやすかったです。

顔に力が入っていることがよくわかりました。

顔の後ろ側で声を出す感覚を定着させたいと思います。また、下顎に力を入れずに、声を深く出すように定着させたいと思います。

(TO) - b 三

1. 今までの前に当てる練習から、第二段階として響きをつかむ練習

「u~i」をやっている。今まで目と目の間に口があるようなイメージでやっていた、自分のポジションは目の後ろで顔の厚みの真ん中

辺りと思っていたが、最近「u~i」で帽子のつばが後ろに広がって行くイメージのトレーニングをしていると、うなじの後ろに自分の

ポジションを感じて不思議だった。後ろに声を出すことについて聞いたところ、「u~i」の練習は私に合っているが、後ろばかり意識

し過ぎると、声の当たりが太くなって高音が出にくくなるとのこと。実際、後ろに声を出す方法で発声したら、今までは難なく出していた

高音が出なかった。また、コンコーネを歌う時に声がかすれた。それは、その音に対して息の量が多すぎるからで、後ろに出すことの

デメリットでもあるという。私はもともと息漏れだと思っていたが、トレーナーによると高音は息漏れしないので、本来の音域でない低い

音域を歌うから、声帯が閉じずに息漏れするとのことだった。(KR)

1. 毎回の基本メニュー

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。ハミング付きもやる。

3) ご自分の楽曲





# sample

読むような感じで。(MR)

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。声を集めるイメージ。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) -#γ

## 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

「ス・ス・ス・ス・ス」ドレドレド(スタッカート・お腹で区切つて)

## 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」

リズムをとる！

アで歌う！

言葉をつけて歌う！

体幹・軸をしっかりとって、腹式呼吸をしっかりとって、声を上方に解放して歌う！

顎は引いて、声は、頭の上方に、あくびのように、喉はリラックスして、歌う！(FJ)

1. 身体を使う際、もっともっと下腹を意識しないといけない事を認識した。

2. ムーンリバーを歌ってみて、歌うと歌詞に気を取られて身体を使う意識をさらに強く持たないといけないことがよくわかった。

3. 無意識に自然に身体が使えるようになるまで身体に覚えこませないといけないことを切実に感じた。(OA) -#μ

1. 軟口蓋を上げ、目と鼻の奥を開けて歌う。しかし、軟口蓋を上げようとする舌に力が入り目と鼻の奥を開けようとする首の後ろに力が入るので、自分のやり方が間違っている気がします。今の課題の一つです。

2. 上記のことができてないと息を送ることもうまくできなと感じました。

3. 軟口蓋のストレッチをよくすること。(NI) -#Å

呼吸を深く

お腹から声を出す

喉に力を入れない

しかし、「力を入れない」と意識すると余計に力が入るので、「あくびの喉で」と意識

上手な人の真似をする

呼吸の仕方なども

舌根が固い

舌をほっぺにくっつけて発声 (OM)

・身体のポジション

・腹式呼吸

・発声

[目的]

深く、鼻で呼吸できるようになること

喉で窮張らずに、ぼんのくぼや背中など身体の後ろ側を意識して声を出すこと

[結果]

深い鼻呼吸は、少しずつコツがつかめてきました。丹田に入れて、丹田から出すこと。日常的に意識して取り組み続けたいです。

身体の後ろ側を意識して声を出すことで、あまり得意ではないと思っていた高音も、スッと出せました。『前方向ばかり考えていると、詰まった声になる』こととの、違いが分かるようになってきました。

[感想]

2回のレッスンでも、変化を感じています。しっかり身体を使って声を出すと、背中に汗が流れるぐらい、身体がぼかぼかすることを、前回レッスンで体験しました。これまで、いかに喉だけで窮張って声を出していたかが分かったように思います。和やかな雰囲気でも、分かりやすく教えてくださいのトレーナーに感謝しています。

[不足点]

まだ呼吸が浅くなりがちなので、発声でも、1フレーズ歌いきれない時があります。

深い呼吸(鼻呼吸)

背中側を意識して声を出すこと (TK)

背伸び呼吸

発声

・ハミング ソラソラソファミレド

・イエアオウ 同音

・ドミソミド hahahahaha スタッカート

“Sento nel core”

喉や顔の前の方に力が入ってしまうので、お腹の下まで息を入れ、丹田から声を出すことを意識することをいつもできるようにしたいと思います。

特に音が高くなってきた時には、顎を下げて、背中・肩甲骨の辺りから音を出すことを意識すると出しやすいように思いました。

e母音は浅くなりがちなので、ホースの口を意識できるようにしたいと思います。(TO) -#μ

1. 上半身だけががんばっちゃうのを防ぐために、「背中」と「おしり」をくっつける。背中を反らせるのではなく、丸めて、おしりにドッキングするように。

片足でバランスを取り、背中絵雄丸め、あごを引く事で、背中をより意識出来る。

2. ファルセットから地声にスライドさせるトレーニング。高音発声の開発・開拓に繋がる

3. 現段階では出ない高音の曲に対する考え方。ストレートに地声で出せないからと、歌を嫌いにならないために、抜いて歌う、もしくはキーを下げる。ファルセットなら出る・出せる、と思っておくことで安心する。精神衛生上にもいい。

自分らしい声で、自分のキーで、歌いこなせたほうが、プロらしい姿勢・態度である。(BB)

1. ゴールの確認  
色気のある声を出したい。

→色気のある声の深層イメージで出しても色気のある声にならない。端的にやりすぎても浅いものになる。今の感覚で決めつけないことが大事。

2. 踵に体重をのせ、外国人のように立つトレーニングを学んだ  
踵に体重がのり、踵が固くなる感覚。

足を棒にして背中につながる。上半身はその上に乗ってフワリと。片足立ち。

お腹は出さない。ゆるめない。

3. ママママメメメメ (ドミソミドミソモド)

鳴り出しはいいので、その後は声帯を開く。最後は力を抜く。

みぞ落ちのところで鳴る感じを保つ。これを自分の声の基本にする。

高い音の時もみぞ落ちのところでキープしつつ、頭も鳴らす。

全部行ってしまうと平板になる。

# sample

目はむかないように。腹はださないように。

4. パンパ・パ・パ・パ・パ (ソファミレドレミファソファミレド)  
みぞ落ちのところでバスケットボールをトントンやるように。  
→背中でもやってもいい。  
口をあけて終わる。(MR) - b 4

1. 低・中音域は、声を深いところから出すことによって安定する。
2. まずは低・中音域の声をしっかり作って、支えや響きを安定させる。(SZ)

1. 発声の際の体各所の使い方。
  2. 普段僅かに発声することも、トレーニングの一助となること。
  3. なるべく発声に関する時間を取る、強い意志を持つこと。
- (KB) - b 4

1. 母音によって発声方法にばらつきがある(声がまとまったり薄くなったりする)
2. 口内でこもらないようにまた前に出しすぎて声が薄くならないようにする。そのポイントを身体で見つけることが必要だと思った。
3. 今のところまだ自分で出した声を一人で判断する力が少ないと思った (MO)

声にするための土台 (Performance Capability) と実際に声にする力 (Performance) のバランスが存在することを強く認識しました。PC となりうるものは、息の使い方、負荷をかけても支えられる身体などです。P となるものは、響きの集め方であったり、声の大きさの調整などです。P を大きくしようとして無理に声を出しても、PC が無ければ、その分の声はかすれたり、喉にかかたりします。逆に、PC ばかりを鍛えすぎても、うまく声にする方法を忘れてしまえば、聴いていても心地よいものにはなりません。この考え方で、今までのトレーニングを考えると、時期によってどちらかに偏りがあることがわかりました。今後練習する際は、P/PC バランスを意識するようにします。(SG)

基礎発声 低いミから高いミまで、Ga, Ge, Gi, Go, Gu で上下。

ブレス・ヴォイスを意識して、響きに頼らない声の確保。

歌唱 オペラ座の怪人「ザ・ミュージック・オブ・ザ・ナイト」から一部。

レクチャー 表現と世界観について

卑下と自己否定に苛まれた長いトンネルの日々をようやく乗り越えた 感があります。

いわゆる中年の危機という季節から脱したのかもしれませんが。このままでいいと努力を放棄したわけでも向上心を失ったわけでもありません。

しかし、自分が持てる力のなかで精一杯表現できるなら、何を恥じることがあろう、たとえ 50 人の客しか集まらなくても、それは幸福な時間ではないかと、何か憑き物が落ちたかのように前向きに考えられるようになってきたのです。

そこへ来て、福島先生から世界観についてのお話を伺い、自分にとってはあらためて大きな刺激となりました。

オリジナルの詩や物語を書いて、それを舞台上で語り、歌う。ただそれだけの人生ですが、とっちらかった表現ではなく、自分はその世界を創るために生まれてきたのだと思えば、さまざまな要不要、工夫や努力の対象、純化すべきところなども見えてきます。表現を届ける相手に対し、まず大きな愛がなければいけない、ということも、世界観に通じる大事なポイントだと思います。

それがなければ、活動を続けることもできない。自分はどんな世界を創り、皆と時間を共有していくのか。その上で、できること、できないことを良く考え、ひとつずつの舞

台を作って行きたいと考えます。

イブ・モンタン。

まずはコピーしていきます。

そして結果的に、自分なりの歌い方ができ、そこにひとつの世界が生まれることを望みます。(SK) -Ei

---

## 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>

「オルケスタ・チェタンゴ」

ヴァイオリンが泣き、バンドネオンが唸り、ピアノが歌う。甘く切ないタンゴがすでにそこにありました。タンゴを歌うというのは、この上にプラスできる何かを歌い手が持たなければいけないのだと思いました。(KR)

「Fly me to the moon」トニー・ベネット

広い宇宙空間を感じさせる声。無限の宇宙と、今地上にいるあなたと私の二人とが、つながっている感覚。時空間の広がりを感じます。これと同じ感覚をシャンソンの芳賀千勢子の「庭」で感じたことがあります。ジャック・ブレヴェールの詞にジョセフ・コスマが曲をつけました。永遠は今の一瞬の中であって、あなたと私との距離も、地上と宇宙との距離も等しい、ような不思議な感覚です。アインシュタインの相対性原理って、この感覚に近いかも、などと思います。(KR)

「奇妙な果実」ビリー・ホリディ

1939 年の若い時の録音、1945 年のライブ、1956 年の録音それぞれを聴くと、後期のものは歌うというより語っていると感じます。言葉が際立っていて、言葉と言葉の間を情念のようなものが埋めている。若い時の録音はそれよりも、歌うことに比重が置かれている。ライブ録音は声に惹き付けられる。自分は後期のものが好きでした。

「I love come back to me」ビリー・ホリディ」歌っている、リズムに乗っているというより、音楽の中にこの人がただ立っている感じがしました。(KR)

「枯葉」サラ・ヴォーン

これが枯れ葉？シャンソンで聴く枯葉とは全く別物。最初から最後まで全部スカットで高音から低音まで自由自在。これだけ歌ってくれたら、こちらは恐れ入りました、と言う他ありません。彼女の歌声は頭声が入っていると感じます。(KR)

「ザ・ニアネス・オブ・ユー」ヘレン・メリル

聴いているうちにふと、高い声はこんな風に出せばいいのかなと思いました。どこをどうとは、具体的にわからないのですが、パースから丁寧に歌っていて、とても雰囲気がよく上品です。この人はハスキーヴォイスと言われていますが、自分にはハスキーだと感じられません。ということは、自分もハスキーヴォイスの傾向があるのかもしれません。(KR)

「I have nothing」Whitney Houston

ホイットニーさんはどうやって声を出しているのでしょうか、という疑問を持たざるを得ない程の歌唱力を魅せつけてくれます。特に若い頃の歌声は、声を出そうとした分の全てが声に変わっている印象で、無駄がありません。大きな声でも張り上げているという印象はなく、同じポジションで声を出しているように感じます。パラ

# sample

ドなので普通に歌うと力が入りやすい曲ですので、アレンジをどう効かせているのかも参考になります。(SG)

## 「白穴」チリヌルヲワカ

メジャーな雰囲気は全くなく、完成度が非常に高い曲ばかりです。ドラム・ギター・ベースを聴き分けながら鑑賞するととても楽しめます。全ての音が精密に絡み合うようなアレンジ力も半端ないと思います。(NI)

「誰も寝てはならぬ:テノール・オペラ・アリア集」米澤 傑  
専門家にはどう評価されているのかよくわからないが、お医者さんなのに、こんなにすばらしい歌声なのはすごいと思う。(TH)

## 「大楠公の歌」(唱歌) 落合直文作詞・奥山朝恭作曲

鎌倉末期から南北朝時代に活躍した武将楠木正成が、天皇に献策した必勝の戦略を退けられ、やむなく勝ち目のない決戦で討ち死にを覚悟します。

桜井の陣中で、今まで共に戦ってきた嫡男正行(まさつら)に後事を託し、故郷河内に帰よう諭します。拒む正行に対し、父の死後も天皇に忠義を尽くし、母や弟たちを守ってほしいと、涙ながらに正成は正行に懇願し、息子も涙を堪えて顔き、親子は別れます。折から聞こえてくるホトトギスの血を吐くような思いで・・・

やがて摂津湊川で正成とその弟正季(まさすえ)は朝敵足利尊氏勢を数回撃破しますが、多勢に無勢、楠木勢は敗退し、兄弟そろって「七生生まれ変わっても、帝(天皇)に尽くし、朝敵を打ち払おう。」と誓い合い、刺し違えて息絶えます。

戦後は国粋主義、軍国主義の象徴のように悪く考えられていた楠木正成ですが、その私利私欲のない、大切な人々を守ろうとする純粋な心は、今の日本人が失った宝のように思います。

男の子が遅く成長することを願う端午の節句も近づいた季節、「青葉茂れる桜井の・・・」で始まるこの歌が似つかわしい季節です。(YD)

## <DVD・CINEMA・TV>

### 「王になった男」

イ ビョンホンの声の使い分け、お芝居がすごかった。笑わずにはいられなかった。(I)

### 「クライドアトラス」

トムハンクスさん 何役も演じていましたが、全て別人でした。特殊メイクで外見はもとより、声から動きから存在まで全て別人でした。(II)

### 「世界にひとつのプレイブック」

妻に浮気され会うことを拒否されてもまだ妻への追慕を絶ちきれない男と交通事故で夫を亡くし心が荒んでいる女との出会いから心の傷を乗り越えるまでの話。ヒロインはアカデミー賞主演女優賞を受賞しただけあって最初の登場から氷ついた風変わりな表情を見せる。彼女は嫌がる彼を巧みに操りダンスコンクールに出演するまでにこぎつけてしまう。男が精神科の病院から退院というところから始まる。この脚本は粋というかユーモアがあって彼の退院の日、友達が退院出来ないのにどさくさ紛れに迎えの車に乗り込んでしまう。しかし、車に電話がかかってきて又病院にもどり病院で降ろされた。彼は退院してきてから彼らのダンスコンクール出演のレッスンの素晴らしいアドバイスする。最後はダンスコンクールに友人、家族を巻き込み、賭け事をされ、応援も盛り上がり大騒ぎになる。賭けの低いハードルが笑わせた。(FZ)

### 「ファーストポジション 夢に向かって跳べ」

フコのバレリーナを目指して日々努力する少年少女 8 名を追ったドキュメンタリー映画。皆がいろいろな環境で夢に向かって一生懸命に努力している姿がとても美しいと思った。(MO)

「東京カワイイTV」NHK 総合土曜夜  
いろいろなアイデア雑貨やファッションを特集しているのが面白い。特に素人の人が作った作品で自分には思いもつかない作品ができてるのが楽しみ。音楽とは直接関係がないが、新しいアイデアや発想が出てくる様子はとても刺激になる。(MO)

「にっぽんの芸能」NHKE テレ  
歌舞伎能文楽等。毎週金曜日 10:00 より特集。ダイジェスト版で解説もあるのではじめての方も見やすいと思う。(MO)

## <BOOK>

「身体意識を呼びさす 日本語のちから」高岡英夫  
ここに載っているゆる体操は、トレーニング前の準備体操にちょうど良いです。西洋医学も凄いです。東洋医学的考えのこの本一冊でちょっとした不調や精神の不安定さ・性格のゆがみまで直るのではないかと思います。(NI)

「宮本武蔵の立ち姿(熊本・島田美術館蔵 自画像に描かれた姿)」  
<参考文献>「宮本武蔵は、なぜ強かったのか？」高岡英夫 講談社

武蔵に関する武道の本や歴史の本に武蔵の自画像が写真で掲載されていますが、時代劇で描かれている武蔵のイメージとは全く違い、強そうに見えません。

むしろ、闘いなどやる気がないような、ヨレヨレの立ち方に見えます。上半身は殊更胸を張るでもなく、背中を丸めるでもなく、ただ天空から吊るされているような姿で、「闘いするときこんなんで本当に大丈夫なのか」と心配になりそうなくらいです。

つまり、ピンと体の軸は綺麗に伸びているものの、それを筋肉の緊張した力で構成している訳ではなく、それが良い証拠に、両の方は左右に引っ提げられた大小2本の刀の重みに任せてダラーンと下げ、膝もやっとなんか体重を支えているかのように柔らかく曲がっています。

対して、足は爪先を浮かさず、猫の足が土を掴むように足指を力強く曲げて、踵で地面を踏んでいるように見えます。

武蔵自身は、その著書「五輪書」の第2巻「水の巻」で、「水の如き」心持ちの重要性を論じています。殊に足遣いについては、「爪先で進もうとするな」とか、「(現代人の言う)良い姿勢はダメ」と、我々の「常識」を覆すような理論を述べているのです。

人体はその半分以上が水によって形成されており、水の心(意識)で体を働かせることは、現代スポーツの運動理論とは違った意味で「合理的」なのかも知れません。(YD)

「悪役の名優 成田三樹夫の自負」  
<参考文献>「日本の社長は、なぜ責任を取らないのか」佐高信 毎日新聞社

佐高さんにとって同郷山形県酒田市の先輩にあたる人に、元大映の名悪役、成田三樹夫さん(1935~1990)がいました。1982年の某週刊誌に成田さんの「大放言」が掲載され、これを読んだ佐高さんは快哉を叫んだといひます。

「最近の役者はいやらしいのが多すぎるよ。総理大臣主催のナントカ会にニコニコしながら出かけて行って、握手なんかしてるだろ。権力にヘタヘタする役者なんて意味ないよ。」

「俺も一言でいえば流れ者、世間でいう余計者じゃないかな。昔の河原乞食が好きなんだ。社会から追い立てられても権力をバカにするような芝居やってたわけだから。これは性根の問題、なぜ役者を

# sample

やるかという問題よ。カネや名声、権力が欲しいなら役者やるなって言いたいわけよ。」

「周りも、(権力などを欲しがる役者たちを) おかしいと言わなきゃダメよ。人気スターさんです、美人女優さんです、なんてチャホヤするから、バカがどンドン図に乗るんだよ。ハハハ」

「仁義なき戦い」で共演した菅原文太さんは、めったに役者同士で飲みに行くことはなかったのですが、成田さんとは気が合って、何度か酒を酌み交わしたそうです。

成田さんの葬儀の際、弔辞を読んだ菅原さんは、成田さんにこう語りかけたそうです。

「あなたは芸能人ではなく、俳優であり続けたのです。」

他人に媚びず、自分の考えを持ち、妥協せずに芸を磨き続ける成田さんのような「漢(おとこ)」をこそ、自立した大人と言えるのかも知れない、そう思います。

若くして亡くなったのは残念でしたが、もし成田さんが長生きしていたら、切れ味の鋭い織田信長を演じてほしかった。ファンの人としての希望でした。(YD)

「他人と違うことをしなければ生き残れない」岡野雅行(岡野工業代表社員)

この本の中で、岡野さんは「(今のモノづくりについて)『気持ち』をみんな忘れてる」と訴えています。

例えば、ある部分の寸法が「公差±0.01」と図面に書かれていれば、プラスマイナス100分の1ミリまでの誤差は大丈夫ということの意味します。

しかし、実際にはその中でも「気持ち、プラス側に寄せた方が良いのじゃないか」ということがあります。例えば、そうした方が、化粧品の容器の蓋が「パチン」と良い音を立ててしっかり閉まるのではないか、ということがあります。

しかし、そんな「気持ち」というものを図面上には書き記せない。大学の理工系を出た所謂「優秀な人」のやるハイテクの仕事の限界です。

その限界を超えるために、自身の創造性を活かしてより良いものを作るには、ローテクが必要になります。「ほんの気持ちもう一舐め」、「ほんの気持ちもう一擦り」というようなわずかな意識の加減が、質の良いものを作ります。これはもう図面にも作業指図書にも品質仕様書にも書き記すことができないものです。

ボイストレーニングも同じことで、練習を積み重ねても、こうすれば間違いないとか、これで満足というものには永遠にならないでしょう。むしろ、進歩、上達を目指せば、自分の今までのやり方とは違う方法に挑戦し、思うように行かずに不満が募ったり、本当にこれで良いのかと不安に陥ったりしながら、それでも生きていく限りさらに上を目指して研鑽を続ける。これしかないのです。例えばそれが、結果として何の報酬に与れなかったとしても。(YD)

「coursera」(web サービス)

アメリカの大学の教授がこのサービスのために行う講義を無料で受ける事が出来ます。パークレ音楽院の授業も幾つかあるのでおすすめです。ただし、英語での講義なので完全な理解は難しいかもしれません。私は songwriting の講義を取ってみようと考えています。(H0)

## 日録 アーティストの言葉

ここの言葉は、ご自身で考えるための叩き台、発想などのヒントとして掲げたものです。福島英が選んでいます。(小見出しタイトルは、福島英の文責)、研究所全体(トレーナー、スタッフ、レッ

スノ受講生)の考え方とは関係ありません。

## ○無茶

裁判員制度によって一般国民の感覚を閉鎖的な司法に取り入れるのは良い。しかしなぜ重大犯罪を優先するのか。普通の神経を持った人々に無理な場面は当然出てくるだろう。他にも泣き寝入りした人がいるのではないか。

勝谷誠彦さん [週刊SPA]

## ○お節介

けれど、未成年の大学生が友達とビールを飲んで盛り上がったと語るブログを叩くことは、いったいなんのためなのかと思うのです。

「明らかな法律違反をお前は擁護するのか」と言われるかもしれませんが。けれど、そう突っ込む人は、「美しい道徳」を完成させようとする、じつにお節介で厄介な存在なのです。(中略)

今まであまいにされていた領域に強引に法律を持ち込み攻撃すればいいので、この「生きがい」は簡単に得ることができます。それは、ドイツの街にユダヤ人がたくさんいたので簡単に攻撃できたのと同じです。(中略)

そういう時、問題への対処のし方は二つです。ひとつは、「美しい道徳」が蔓延する前に、「黙認する」のです。原則的にはダメだけど、クラスの飲み会なんかだといいたいだろうと、ゆるやかに適応するのです。

もうひとつは、「法律自体を変える」のです。

鴻上尚史さん [週刊SPA]

## ○検証

スポーツにおけるパフォーマンスは、末端の細胞一つ一つにどれだけいい血液を流すかがすべて。血流が良ければ、頭で考えたことと身体の動きがスムーズに連動するのです。そして、いい血流を保つには自立神経、つまり交感神経と副交感神経のバランスをうまくコントロールするしかありません。(中略)

ゴルフはメンタルスポーツ。よく言われる言葉ですが、僕に言わせれば、それは間違い。ゴルフは「心技体」でなくて「体技心」。身体の状態が良ければ、心は自然についてきます。ですから、心ではなく、まず身体を整えることが重要なのです。(中略)

私はもともと外科医でしたが、外科で一番重要なのは手術後の検証。ゴルフもそれは同じです。その日、何ができて、何ができなかったのかを検証しなくては、いつまでたっても進歩はありません。さらに人間の生活の中で一番足りないのも、日々の行動を振り返る作業です。

小林弘幸さん

## ○独特

あの方には独特の発声があるわけですが、「あ、昔の時代劇の俳優さんはこういう芝居の入り方をしているのか。時代劇の本質とはこの辺りにあるのかもしれない」と思ったんです。

それから坂妻(阪東妻三郎)さんの見様見真似をしていましたから、僕は坂妻さんの物真似が上手いんですよ。

三國連太郎さん

## ○濃淡

世知辛さと正しさって、似ている。狭量さと正しさも、似ている。誰もが誰をも監視し、正しさの秤にかけて生きているような社会。正しくないこと、悪いこと、間違ったことにもバリエーションや濃淡があり、立場や状況によって「正義」なんてものは、簡単に色を変えることにあまりに無自覚な空気が、強まっているように思う。

北原みのりさん [週刊金曜日 2013.4.26]

# sample

## ○登川誠仁

沖縄音楽の最高峰、登川誠仁が三月十九日に亡くなった。

## ○色分け

こうした日本社会の“逆風”は、近年、野口が力を入れている戦没者の遺骨収集活動にも強く吹き付けている。

「『あの戦争を美化するのか！』と右翼扱いです…。原発にしても、環境問題をやっているからと、脱原発派と勝手に思われて、官邸前デモへの参加を請う電話がきた。脱原発の考えは僕にはないと答えたら、今度は原発促進派扱いで（苦笑）、『富士山のゴミは悪くて、核のゴミはいいのか！』とムチャクチャな理由でネットで散々叩かれて…。でも、人間の思想や哲学って、右や左とか、そう簡単には、色分けできない。安易に色分けしたがるのが、日本社会の“弱点”だと思うんです」（中略）

「尖閣は日本の領土と主張するのでもいいが、ほかの切り口を探していました。

そのとき、10年ほど前から知っていたセンカクモグラの存在が閃いた。尖閣に持ち込まれたヤギによって、センカクモグラは絶滅の危機に瀕していました」

野口健さん [週刊SPA]

## ○反射

「反応」は頭で考えてやることだから、そうではなく、意識を超越したところでやらなきやダメだという意味で、「反射」という言葉を使ったんです。

福山雅治さん [週刊現代 2013.4.27]

## ○ポイント

「ふれあい」「学び」「気づき」系言語に対するもやっと思感というのは、してみると、「実態がつかみにくいものを、名詞化することによってさも目に見えるかのように扱う」ことに対する気持ち悪さなのかも。（中略）

「学び」「気づき」を「もらった」としたがるのは、「名詞化することによって、自分の中に目に見える形で貯めていきたい」という欲求があるのではないか。さらには、「もらった」とすることによって、他者との「ふれあい」も発生したと主張できる。

彼等は「学び」「気づき」を動詞で語ると、経験が蓄積されないように思うのでしょうか。「学びました」「気づきました」は、そのまま流れていくのです。

対して、「学び」「気づき」は、ポイントのように貯めることができる、ような気がするのだと思います。それが、目に見える成果を求める仕事好きな人にはグッとくるのではないか。

酒井順子さん [週刊現代]

うことです）その後アメリカと、石油を武器にしてソ連を崩壊させたのも、まさに日本を敗戦に追い込んだのと同じやり方だと思うのです。さらにサッチャーの新自由主義を倣うかのよう、今の安倍政権もまた同じ路線へ踏みだしているようにみえます。それがこれから大きく賛否両論に分かれていけば、まだよいと思うのですが…。

「したたかになった安倍政権」 2013/04/20

「美しい国日本」よりは「日本を取り戻す」の方が、具体的なように思いますが、「取り戻す」のですから、それは、対外強弁路線、攻めに転じるわけです。武力で叩かれ、経済で叩かれ、文化で叩かれ？（文化は大丈夫か…）「憲法改正」については以前、述べたように、私は条文の保持も改正で決めたらよいのだから、変えるのが改正か改悪かもいつも検討するという意味で改正すべきと思うのです。しかし、日本の憲法制定当時の政治家の頭の方が今の日本の政治家よりも数倍上で、押し付けられたものでありながら、したたかにそれを使ってきたので、今の政治家に変えてほしいとも思えないのです。「国民投票」などにすると民主党のときのような”大統領”を出しかねない日本の国民、マスメディアの、信じられない、むしろ、低能化し、判断を誤り続けているこの国の民力には任せられないのです。現にしたたかに世界中を歴訪する安倍氏を朝日新聞までこぞって礼賛しているのは、ジャーナリズムとは何かということでしょうか。

自分の国の自衛権の確立として、アメリカの軍事支配からの脱却はいいとして、アメリカの対中政策からみると、日本が軍備を保ち、中国と独自に対立するのは望ましい面もあるから複雑ですね。

「クロダ金融緩和」 2013/04/23

物価目標が2%。昔のものづくりでは、価格は、原価に利益分をのせて決めていました。今は、先に価格を決めて、その中で利益が出るように原価を抑えられたところで作ります。物価は上がったなら何%なのであって、何%上げるといものではありません。以前こども、国は家計と同じで借金したら返さないと破産する。でも同じ家庭内での貸借ならば、一方は借りて、一方は貸している国民が債権者なら利権では、と疑問を呈しました。（何となく落語の、二人で交互に払いあって酒がなくなったのに売上ゼロのような…）

欧米は経済成長が止まっても金融緩和で財政赤字のまま負債を返せなくて増え続けて、普通なら破たんするところです。なのに、通貨を発行し続けて国債を買い続け、デフレでバブっているのに、それをリフレという、「返せない」ので「返さない」と開き直ったのです。これが新しい経済学です。（日本もバブルのとき、さらに緩和していたら、円とドル、ユーロは違うのですが、どうなっていたでしょうか）ともかくもアメリカ”金融”は自国でものを生産できないのを「金融工学」、金融のトリックで全世界を牛耳ろうというものでした。ただ、この分野はどうも我々、日本人のもっとも苦手なところなのです。これは日本人の気質や本領に合わないのに、今回、採用しちまったというわけです。遅ればせながら、というのが中途半端で悪い予感がします。（もっと遅れてなら開き直れるかも。）

「4月の時局、原子核とDNA」 2013/04/25

人間の手を入れてはいけぬ領域として、SFを持ち出すまでもなく、原子の核と遺伝子の核があったのでしょうか。

しかし、現実にはヒトゲノムの解析は100パーセント終わり、iPS細胞、化学肥料、品種改良も遺伝子操作、アメリカとはTPP、中国とは公害、空気汚染、PM2.5、石炭。アベノミクスの下で震災復興や原発は過去のものとなり、東芝、日立は、アメリカと原

---

## fukugen (福言) 出会い気づき変わるためのヒント by Ei

---

「マーガレット・サッチャーの残したもの」 2013/04/12

4月8日(2013年)87才で逝去。今も賛否両論ある「鉄の女」サッチャーの政治ほど今の日本にいろんなヒントを与えるものはないと考えます。「落日の帝国」、特に1960年代からの停滞を患う英国病のただ中、植民地を失い過去の略奪の蓄財でしのいできたイギリスで、私が彼女を強烈に意識したのはフォークランド紛争での戦闘でした。「武力でイギリス領土を守る」という領土に対する揺るぎのない考え、国民の生命、財産を保護するための国=領土という、近代思想そのものの実践だからです。（つまり、帝国主義とい

# sample

子力発電所輸出へ、中国 80 基（米中原子力協定）、台湾も 12 基（+6）、韓国 36 基（+12）、スリーマイル以降増設しなかったアメリカは、昨年 4 基の増設を決めました。

アメリカに支配されて、あと 2 年で 70 年です。反安保をやっていた団塊世代は 3,000 万人を超えます。日本の財産は、ほとんど、この世代が持っています。一方で労働組合（もはや 17.9%の組織率）の平均年収は 600 万円で、日本の 34%（労働人口の）が年収 200 万円、その 3 倍では変革もしないですね。日本は労働人口の 34%が年収 200 万以下となりました。それにしても、議員削減を 0 増 5 減であれこれ言っていますが、民主党が政権時代に掲げた 120 人減はどこに行ったのでしょうか。

Global Rich List でみると、世界 70 億人で、日本のサラリーマン（409 万円 2011 年時点）は、2 億 6,739 万位で上位 4.5%に入ります。生活保護受給者（165 万円）で上位 10%、7 億 4,280 万位です。国民年金受給者（65 万円）で 8 億 5,512 万位です。ちなみに年収 10 万円で 30 億位内で真ん中に入っています。

片や、100 万ドル以上の資産をもつ人は世界で、この 10 年で 700 万人から 1,200 万人にまでなろうとしています。

さて次は、地震か、津波か、富士山噴火か、パンデミックか、テロか、でもその前に片づけなくてはいけないことがたくさんあります。

国として、名実ともに独立すること、これのないところで、脱原発も理想、以前の社会主義、非武装中立論、世界政府と同じく現実に対処するには、国際社会と対峙して考えなくてはなりません。日本の理想は崇高なもので、私は決して幻想とは思いたくないのですが、（これまでも話してきたことです）現実には、今のシニアから若者へのシフト、それだけの人材を育て、世界を席捲できるパワーを有し、しかもしたたかに一つずつ実践を積み重ねていかなくてはなりません。そういうヴィジョンやそれを踏まえた地道な積み重ねが、他のどの国と比べてもあまりにも欠けています。私は団塊世代以降の国力の継承を心配していましたが、しばらくは団塊世代がまだまだ国を動かしています。その意識を変えることの方が先だと思ふようになってきました。

安倍政権が、ナショナリズムで独立していこうとしつつ、中国の脅威に日米で連携して（日米同盟）いこうというのは、中国の方を向いているアメリカなどからみれば日和見？ご都合主義にしかみえないでしょう。

すべてにおいて腰が引けている。自立しない若者が増えたのは、自立を避けてきた私たちの責任と思うのです。

---

「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！

---

## ○状況という設定をはずす

本書はトレーニングのための本ですから、トレーニングの効果が上がる方法を最優先して取り上げています。

私は、体から息、息から声ということを考えますが、それと同時に、舞台上に必要な声、それを支える息、それを支える体とも考えてもらいたいと思っています。つまり、アウトプットする必要に応じて、技術を磨くべきであり、そのためにあるのがトレーニングだからです。

役者は、舞台上通じればよい、つまり、最低ラインさえクリアしていればよいという傾向になりがちですが、全体のレベルが低いと、あるいは他のことが優先されると、声はいつまでも後回しで、鍛えられも磨かれもしません。そこでは、声の磨かれる条件の比較的整っている人（＝タイプ P EX 仲代達矢）は、無理した発声や舞台上でも声が鍛えられていき、その条件の整っていない人（＝タイプ Q EX 平幹二郎）は、いつも声をつぶしたり、荒らす人（＝タイプ R 声より動きを優先する点では、野田秀樹）が出てきます。鼻にかけたり、顔面だけ響かせたりして、声をマスターしたつもりになっています。トレーナーにも多いです。

この傾向は役者だけでなく、声楽家や一般の人のなかでもみられます。ヴォイストレーニングにくる人の多くは、うまくいかないからくるので、タイプ Q、R が多いのですが、多くのトレーナーは、自分と同じタイプ R にして、上達させたと思っています（特に声優、ナレーターやヴォーカールスクールに多いです）。

これは、タイプ P やタイプ R のプロやトレーナーが、個別のまったく違うはずの声（という楽器）を、自分の体験だけから自分を手本に、指導するからです。声の条件が整っているかどうか、簡単には見分けられないのですが、すごく整っている人は、大してトレーニングしていないのに、よい声、深い声、ひびく声をしていることもあるのです。

※トレーニングとして考えるのであれば、私は、少なくとも最悪の状況において、そのギリギリに耐えうる声でありたいと思っています。それゆえ、もっぱら鍛えることに重点をおきます。最低レベルを上げるために、目的レベルは最高に高めたいと考えます。そうしないと、トレーニングの目的そのものも曖昧になるからです。

現に、作品や舞台を構成するさまざまな要素を、重要度の高い順に並べてみると、声というのは必ずしも大きなものでなくなることがあります。ビジュアル系やダンスバンドにおいては、ヴォイストレーニングの重要度は、声での表現力がすべてという歌手よりもずっとその比率が下がることになります。だからこそ、演じる個としての主体性が問われるのです。

声はみえません。音声です。ですから、聞こえないところでは働けません。必要ありません。ですから、私はヴォイストレーニングでパントマイムの役者を引き受けたことはありません（あればおもしろいし、意味もあると思うのですが……）。私は、トレーナーとしては、音の世界の中だけで厳しく声の世界を判断します。

ミュージカルや演劇関係者からは「舞台を歌だけ、まして CD で判断されては困る」と言われるかもしれません。声は、役どころと状況の中で使われるからですが、表現（全体、視覚効果も含めた表現力）と、声（部分、楽器、音声）とを完全に分けて扱うべきです。「声」はヴォイストレーニングを中軸としています。表現と区別しないと、付け焼刃な指導になります。

さらに、目にみせる方が、声や音で変化させるよりも、ビビッドに反応する日本の観客に対しては、演出家は、声よりもビジュアルの効果をとるでしょう（私も演出家の立場であつたらそうするでしょう）。実際そのようにしたからこそ、ミュージカルでも、ダンスのレベルは向上したのに、声は置き去りにされてしまったのです。