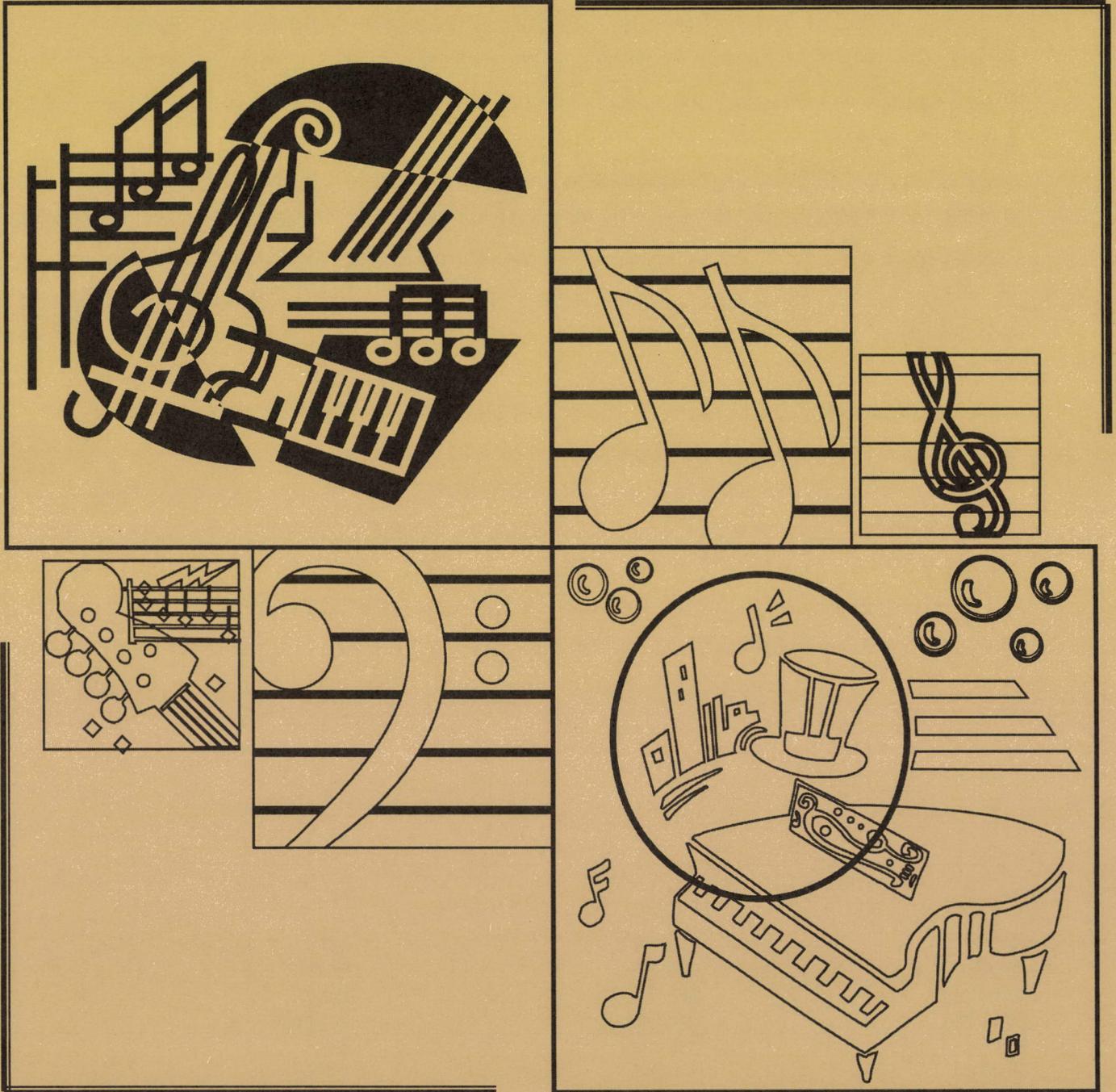


sample
For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



CONTENTS

アーティスト論.....	1	研究所のヴォイストレーナーへのQ&A.....	11
福島英対談 (1).....	3	研究所のレッスンでのトレーナーQ&A.....	12
声と歌のためのヒント.....	7	レッスン受講生の皆さんの声.....	13
今月のレッスンメモ.....	8	レッスン受講生のお勧め作品.....	26
EI Q&A.....	8	日録.....	29
研究所のトレーナー共通Q&A.....	9	福言.....	32

2011.Vol. 1

NO. 233

copy write.プレスヴォイストレーニング

研究所 会報編集部

無断転載禁じます

sample

●巻頭言「進化の退化」

例えば、アマチュアのゴルファーについてですが、これだけ道具、ボール、テクノロジーが進歩しているにもかかわらず、20年前とアマチュアハンディキャップは全く進歩していないというショッキングなデータがあるそうです。コンピューターで分析するほど、枝葉末節に多くの人が悩んでしまっているのが現状なわけです。

これは歌や役者にもいえます。科学や分析、技術などということばが一人歩きをはじめ、底辺のレベルはそれなりにあがったと思いたいものの、大成する人は、逆に少なくなっています。この分では、声や歌において、サッカーなどほかのスポーツやダンス、バレエのように、世界レベルの活躍のできる人も天才的スターも生まれそうにありません。

それはレッスンの変容をみてもわかります。いろんなスクールに行くと、以前のように、ただ黙々とやらせるような放任的なレッスンや、叱ったり、無言だったりで指導するような厳格なレッスンは、どこにもみられなくなってきました。この二つに代わって、分析やメカニズムに言及するようなテクニカルな傾向が強まり、さらに“科学的”ということばがよく使われるようになりました。一方で、欧米のとか、海外のトレーナーの流れ（亜流？）も出てきました。（かく言う私も、宣伝文句としてはその両方にまたがって展開していたのは事実です。）

しかし、ほかの分野をみても、こういう流れは、創成期から停滞して、膠着期になると出てくるものです。そこにそのまま、のっかっているのが察せられます。

習いにいらっしゃる人が一般化するにつれ、最初は飛び込んでくるアーティストらしい人が、生徒となり、さらにお客様化していく。そうすると、レッスンの方針もマイナスを凌ぐプラスをつくることよりも、マイナスをなくすことにばかり目がいくものです。お客様は、「安心、確実、わかりやすい」が欲しいからです。そしてトレーナーもその流れに合うような、タイプに変わっていきます。型破りなアーティストから、先生になり、今や、コンサルタント販売員のようになってきました。憂うべきことです。

福島 英

—ひとことアドバイス—

貧乏に学ぶ
貧を肥やしとする
明日は明日
馴れに警戒
油断しない
緊張する
気を緩めない
晴れの舞台をみる
骨法を学ぶ
エネルギーを得る

ぶちかます
白紙でいる
巷をみる
人物をつくる
安住しない
人の情け
語りの芸
芸道一途
役者馬鹿
美談にする

罪業
芸の欲
鳴らす
映えさせる
芸当
天才肌
腹で出す
腹から出す
腹で覚える
体で奏でる
体で覚える

VOICE FOR LESSON (rf) は、以前に似た問いに詳しく答えているものです。研究所サイトの内部検索をしてみてください。

アーティスト論特別 (by プロのアーティスト)

研究所にいらっしやるプロアーティストの方にアーティストの私論を書き下ろしてもらいました。まずは、どう聴き、どう捉えるかに才能や努力のベースはあると思います。大いに参考にしてください。(produce by Ei)

NO. 006

河島英五

大編成のグループやコンピュータを通過した音ばかりがもてはやされるようになったのはいつのことからだろう。ある大手出版社が自社の漫画作品へのテーマ曲を募集したところ、驚いたことに初音ミクに歌わせている作品が多く集まった。初音ミクは音声作成ソフトで、打ち込んだ音符通りにコンピュータが歌ってくれるのだから破綻がない。しかももっと驚いたことに、審査の結果、初音ミクものが優勝してしまった。これも時代なのだろうか。

一人の人間が朴訥に歌う、歌。それはどこに行ったのか。ギターを抱えて歌う。あるいは単純に一人、肉声で歌う。歌の基本はあくまでもそこにあるはずなのだが、電氣的過剰包装がここまでくると、芯の部分まで変質してしまっているようで、聞こえてくる声にも猜疑心が宿る。すでにボクは時代遅れなのだろう。遺物だ。

「時代遅れ」という作品を歌ったのは河島英五さんだ。ピアノの前で一人朗々と「時代遅れの男になりたい」と、それこそ時代にはそぐわない歌を歌われていた。亡くなられてもう十年になるが、歌に対する自由奔放さと真摯さという意味で、ああいう人はもう出てこないのではないかという気もするし、あの大きな体から絞り出された言葉を聴く度に、今でも歌はここにありき、という心になれる。ボクがまだライブハウスでモヒカンを突っ立てて叫んでいた頃、河島英五さんに自分たちのステージを撮ったビデオと、できれば共演して欲しいというめっそもない願いを書いた手紙を送ったことがある。

河島さんは大阪の人なのに、仕事で上京する予定があるからいいよ、と受けてくださった。とはいえ、こちらは絶叫系のパンクバンド。河島さんが動員してくださったファンクラブの女性たちはみな泣きそうな顔をしていた。空間としては異常だった。だがやはり河島さんはギター——本だけを抱え、頭のとっぺんから爪先までを総動員させたエネルギー体となって、ひとつひとつの歌に魂を入れてボクらに届けてくれたのだった。

打ち上げの席で、ひとことだけ言われた。

「長くやれよ。続けなあかんで」ということだった。

その後、阪神大震災の救援ライブに呼んでいただいたり、河島さんのラジオ番組に出演させてもらったりと、時折思い出してはもらえるような関係になる中、今でも忘れられないのは河島さんに叱られた二点のことだ。

その頃ボクはまだ煙草を吸っていたので、なにかの拍子に河島さんの前で一本くわえてしまった。とたん河島さんは機嫌が悪くなった。

「歌にとってマイナスなことはいっさい排除せえ。人生は短い」

今ボクは煙草を吸っていないが、その通りだと思う。

もうひとつは、いつまでたってもボクがギターを弾こうとしないことだった。楽器は得意じゃない。自分の稚拙な演奏より、ギタリストに任せるのがスジであると今でも思っている。だが、もちろんそれはステージ上のことであって、一人で歌を作ったり、あるいは公園で一人歌うような時はやはり多少は弾いた方がいい。

「簡単なコードで、シンプルに歌う。それでもええんや」

あれから十年、酒場でつまびく程度のギターだが、歌というもの

と対峙する時、ボクはこの河島さんの教えこそが深かったのだとつくづく感じる。人前で弾かなくてもいいから、ヴォーカリストもまた楽器をひとつ手にしてみるべきだ。なぜなら、誰かが誘導するわけではない自分の歌がそこに生まれるからである。そしてそれは本人が心をこめて歌うのなら、あらゆる時代を越えて生き続ける。

「酒と泪と男と女」「てんびんばかり」「約束」

「野風僧」・・・幾つもの河島さんの歌が、いまだ胸にしみ、そしていまだ発見がある。それはきっと、河島さんもまた自分が生きるための歌を歌われてきたからだろう。

四十八歳で河島さんは亡くなられてしまった。壮絶で濃厚な人生であった。でも、その歌の数々は電気ではなく、人の息の中にあつた。だから今でもそばで生きている。

ニール・ヤング

ロックとは何か？ という問い掛けはチャック・ベリーやビル・ヘイリーの出現以降いつの時代もそれぞれの立場でなされてきたわけだけれど、真面目な顔をして「反体制」とつぶやいたところで、元手はなくともこれほど稼いでくれる発明は稀なのだから、まさに体制そのものである英米資本主義のもっとも優秀な産物であるという言い方もできる。表現であるとともに商品。ロックとはつまり矛盾そのものなのだ。

パンクなどはまさにその典型で、頭をスパイクにして唾を吐きまくって、「三十以上の人間は信用すんな」と叫んでも、その楽曲が売れなければロッカーのステータスは落ちる。世間に中指を立てつつ、世間に愛されなければ存在し得ない部分がロックの按配というやつで、このバランスの妙を失うと、いかに突っ込んだことを歌っていてもランキング外に弾き飛ばされる運命となる。

長く愛されるロッカーというのは、だからそれだけでも凄い。仮に四十年間ランキング入りし続けたロッカーがいるとすれば、彼は四十年間反骨を通したのであり、同時に四十年間按配の上でサーフィンし続けたのである。

ニール・ヤングがそうだ。

独特のなめらかなハイトーンボイス。器用とは決して言えないギター。大きなノリの楽曲。プロレスラーみたいな凄みのある顔。いろいろと言いはあるかもしれないが、常にその時代に応じた反体制を臭わせつつ、彼はシンガーとして愛され続けた。

ボクが初めて彼のアルバムを入手したのは1978年録音の「RUST NEVER SLEEPS」(放っておくと錆びつくぜ)で、そのオープニング曲の「MY MY, HEY HEY」とクロージングの「HEY HEY, MY MY」に、なんだこれは？ という驚きとともに、まさに反骨の按配であるところの彼の志というものを感じ取り、ロックにはもうひとつ「誰かに向けられた愛情」という定義もたしかにあると確信したのだった。

このよくわからないタイトルの2曲は、セックス・ピストルズ解散後のジョニー・ロットンに向けた呼びかけのような歌詞だ。

キング(ロットン)は去った。でも忘れ去られることはない。錆びつくよりは燃え尽きた方がいいのさ。ロックンロールは決して死なない。

というようなことを歌っている。反体制の旗手であったセックス・ピストルズが、同時にパンクという新しい音楽産業の稼ぎ手でもあるという矛盾から、メンバーがどれほど苦しんだか。ニール・ヤングにはそれがきつとわかったのである。だが、その矛盾も含めてロックは死なないと言い切るのだ。

好戦的なブッシュ政権時代、ニール・ヤングはあからさまな反ブッシュ・コンサートをやり続けた。そのために米本土では反発も受けた。でも同時に、聴衆は知っていた。それが彼の深いところから

sample

のメッセージであるなら、最後に人々がまた集まってくるのはニール・ヤングの方だと。

日本ではあまり知られていないことだが、実はニール・ヤングのもう一つの顔はおもちゃプランナーである。おもちゃの製作者として受賞もしている。三人のお子さんのうち、二人までが脳性麻痺のハンディキャッパーなので、彼は積み木の角をすべて削るなど、子供に与えるおもちゃを手作りしだした。それが発端でおもちゃ界でも反骨の士となったのだが、つまり彼の反体制とは、常に人間愛に則った上での率直な言葉なのだ。なんでもかんでも反発するのではなく、胸の温かさに基本を於いた上での反権力ロック。これこそが彼の按配の本質なのだ。

日本では、忌野清志郎さんが彼に近い存在であったと思う。

マヘリア・ジャクソン Silent Night (2)

ある者は何かを作ることに託す。マスターピースとも呼ばれる作品のひとつひとつの緻密さ。メロディーだけで、そこに祈りの言葉が聞こえてくる。言葉を聞いているだけで、そこにあたたかく美しいメロディーが聞こえてくる。長い歴史の中、古くからキリストの誕生について、絵も音楽もその神々しい光を表すのは本当に難しいことだと思われる。マヘリアの歌を聴いていて、こんなに雄大であたたかくエネルギーに満ち溢れ、描ける人間が存在するのだなと改めて思う。それは人類を抱く母のようである。そしてそこにラインもよくみえ、影も見えてくる。

冷静に曲をみていくとき、メロディをよりシンプルに絞り込んだ見方をすると、人類へのメッセージを伝えるために生まれたメロディの存在、そして歌詞との兼ね合いがよりみえてくる。瞬時にそれを汲み取り、作為のない自然なニュアンスなどをつけながら巧みにマヘリアは描いていく。

最初の Silent Night、静かな夜に、と始まる深い声。Silent を本当に微妙に動かし、Night でニュアンスをつけ、Holy Night (聖なる夜に) の Holy でよりまたニュアンスをつけ Night でいちど落ち着かせつつ、次の All is calm (全ては穏やかに) の All is を大きくつかみ、Calm でやさしくヴォリュームを絞り込みながらクルクルと下降する。All is bright (全てが輝き) の All is で子が舞うようにファルセットを入れたニュアンスをつけ、それを受けあい Bright がつづく。たった1フレーズでも、もしくはここまで聞くだけでも、彼女はどんな風にも自在に描けるということが理解できる。ここまでスローテンポにして、このなんとも言えないスウィング感と息の流れ。一瞬のニュアンス、様々な要素を入り交えたコントラスト、自然なその独特の描き方からも、黒人霊歌の長い文化の凄さ、すばらしさを感じる。

次にくる Round you Virgin Mother and Child (母と子の周りで) も、今までのフレーズと自然な差をつけ、Round you Virgin を比較的まっすぐに保ちながら、Mother and Child へつなげる。ここまでスローでもたせる様、ここをやりすぎず保つバランスの巧みさ。そして Sleep in heavenly, sleep in heavenly でエネルギーをより強く放ち、heavenly の高音を上下せず一音であえて強調させ踏み込みをつけてから次の Sleep で弧を回す。(※原曲の詞とこのレコーディングの詞は多少違う) そして1番の最後も、前のフレーズを受けあってゆったりと包む。

マヘリアのように生まれてすぐにゴスペルを歌い、あれだけ鍛え抜かれた楽器は、本当に大きく、ヴァリエーションも豊かに様々なことが自然に自在にできる。そして莫大な叡智が刻み込まれた表現がある。彼らは、ゴスペル教会、または、地によっては、民族の儀式の中で、今という瞬間を徹底して歌う、叫ぶ、天を仰ぐ。プロの歌手として忙しい生活を送ってゆけば、多少は考えることもあるかも

れないが、多くは明日の体が、喉がどうかなってしまうという考えもなく、中には失神するまで全力でやる人もいるほど、全身全霊で行う。そしてその全力はどんどん更新され、とんでもない大きな力となってついてくる。その不屈の精神の背後には、深い悲しみ、そして何よりもある大きな力に突き動かされてきているのだろう。彼らにとって歌うことは、生き残ることである。

曲の一番であたためたものを受けて、二番の始まりはよりやわらかくなる。それもまた聞き手を引き込む。Shepherds quake ~ All Heul ia ! まで、羊飼いたちが天から差し込む光におののく様、天の使いが神を讃える様など、この情景を描くことは、本当に難しいと思われるが、実に見事にマヘリアは描く。そして次の Christ, the Saviour is born (キリストがお生まれになった) の部分も動かし方そのものは似ていても、一番のこの部分とのニュアンスの付け方、響きは全く違う。生まれたということ呼び合って確かめ合うような、エネルギーを放つ。そしてこの呼びかけが徹底し、ものすごい説得力をつけたため、次の3番の始まりのハミングがよく成り立つ。この関係性がとてもよい。そして最後のクライマックスへ、踏み込んでいく。最後の最後、Born を聴くだけでも、深く響く。ここまで閉めがすばらしいと、より胸を打ち、心に残る作品となる。

キリスト誕生について、またそしてすべての赤子の、生命誕生という計り知れない奇跡が、授かるという原始なる喜びが祈りとなることも、この歌には重ねられる。マヘリアの歌の中には、母マリアの深い母性と、重い使命感、キリストが背負う悲劇も映す。そして今という現実も。

生まれたばかりの赤子だけがまだ死を知らない。中には幼き子も知らないかもしれない。

死が存在する限り、人間は何かを探し続ける気がする。そして芸術が絶えることはないだろう。こうした偉大な作品から、限られた、与えられた時間の中で、私たちは信じられないほど多くを、無限に教えられ続けている。

Bob Marley Redemption Song

“この自由の歌を
俺にはこれしかない
この救いの歌を
この自由の歌を”

真っ青な空、真っ青な海。まぶしいほどのアフロブルー。遠くなる祖国を最後にみつめる人々の眼差しを歌に感じる。Redemption一救い。ある日突然略奪され、船に売り込まれ、見知らぬ遠い地に連れていかれた遠い昔。死が訪れる2年前につくられた。歌が彼のもとへ降りてきた気がする。

シンプルな歌でありながら、巨大な力を生む。歌い手自身が真に感じているか、歌と結びついているか。ボブマーリーの歌を聞いていて、感じているということをもふと思う。その血からでてくる叡智が源となり、体の芯から突き上げてくるリズムが音楽をよぶ。歌は存在感を出し、聴き手と空間の中で結び付く。聴き手は、歌い手のメロディを聞きに行くのでも、いい声が聞きたいわけでも、歌詞が知りたいから行くのでもなく、ただ感じるためにライブやCDを聞く。その真に感じる、感じあえることが、最も大事なことであり、本当はそれがなくてはならない。

軍人の白人の父親と黒人の母親の間に生まれたが、肌の黒い自分を人は黒人と呼んだ。いったい自分は何者なのか、ここはどこなのか、俺はどこへ行くのか。支配者と被支配者の間で、常に葛藤の渦の中にいた。それぞれの歴史を血に背負い、自由を人権を問いつづけた

sample

運命。多くを学んできた姿をその歌やあたたかい深い眼差しに感じる。

幼い頃からの蓄積されてきた音。生きることも、その強い意志も、歌も、クリアに感じられる。少ししゃがれた味のあるやさしい歌声とギター。自分から発するリズムの中で、ジャマイカ英語で、語るように歌う様に、普段のひとなつこい話し方も想像できる。その普段の話し方が表現豊かで、リズムカルでもあるので、それをそのまま歌にできる感覚が備わっていると思われる。今の日本のお金を払って何から何まで教えてもらえるような音楽の在り方とは違い、物の少ない貧しい国、地域では、メンテナンスが行われていないポロポロの音の狂った数少ない楽器を貸し合い、自分たちの耳で調節しながら使い、歌もピアノなどの伴奏がツねにあるわけでもなく、様々な方法で楽しむ中で、感覚が鍛えられ、他にはない味わい深い作品を瞬時生んでいる。真に感じるから、歌が降ってくる。そこに歌詞やメロディが発生する。生ぬるい生き方、甘えた生き方であるならば、それが歌に現れるだろう。何よりも、感じ続けなくてはならない。

“昔 略奪者たちはこの俺をカブくで捕らえて奴隷船に売っ払い、絶望のどん底に突き落とされた俺を奴隷商人が買い取った” メロディだけをみれば、最初のパート、まるで船が進んでいくように、前向きに明るい印象を与えるシンプルな曲調。しかし、歌詞は、その明るいメロディとはまったく反対にと、ぞっとする悲惨な状況を伝える。声の微妙な様子と歌詞の内容を知ること、その曲調とのコントラストに、より驚かされ引きつけられながら、その対照的なものが、“しかし、俺の手は頑丈で、全能の神が授けた手だ、堂々とこの時代を進んでいく” とどん底にいる主人公が不屈の精神によって、ひとつになっていることが徐々に伝えられ、メロディと詞も一致していることが感じられ、聴き手の心を打つ。そして誰もが尊う「自由」を呼びかける。2番に入ると、“精神的奴隷から自身を解放せよ 自分たちの精神を解放できるのは、他の誰でもない、自分たち自身だ” と主人公だけでなく、聴き手に、現代の生きる全ての人々に共通する壮大なテーマとなり、より力強くストレートに前向きな歌だということを決定づけている。

その血と生き方に真の表現が存在する。たった3、4分間の歌は、何百年といく時を抱え、現在を結び、今も空間の中で人の心をひとつにしている。

日本の歌手について

というか、今ポップスの世界では厳密な意味で「歌手」といえる存在がどんどん居なくなってきているような気がします。

バンド形体か、いわゆる「シンガーソングライター」という形をとるものがほとんどで、純粋に「歌」を聞かせるスタイルの歌手というのはほぼ「絶滅危惧種」になりつつあるようです。

いま気安く「ポップス」なんていいましたが、「J-POP」という言葉が生まれた時期は実はそんなに古いものではなく、せいぜい1980年代後半、いわゆる「バブル」といわれた時代であったようです。

では、それ以前はどうだったか、というと「ニューミュージック」「ロック」「フォーク(広い意味での)」などといわれていたわけで、時代順に並べると、「フォーク(広い意味での)」(70年代)→「ロック」「ニューミュージック」(80年代前半)→「J-POP」(80年代後半以降)くらいにザックリ分けられると思っています。興味深いのは、時代が進むにつれて日本の大衆音楽は、むしろ「内

向き」「後ろ向き」になってきていて、2010年現在、100万枚を超えるメガヒット曲はまったく見られなくなりました。

これにはさまざまな要因があり、簡単には説明できないのですが、一つは全体としてのCDをはじめとする音楽市場の低迷があげられるでしょう。

パソコン、携帯電話をはじめとするネットアイテムの進化と普及拡大によって、音楽はいまや個人個人の嗜好品になっています。

70年代においては「連帯」の証しであった音楽が、「バブル」を経て「アクセサリー」になった、という感じでしょうか。

竹内敏晴氏×福島氏対談(1)

2009年9月7日、竹内敏晴氏は逝去されました。ここに生前公開を了承していただいていた対談を掲載し、心より追悼の意を示しご冥福を祈りたく存じます。対談で述べられているように竹内氏は、プレスヴォイストレーニング研究所や私(福島英)の方法、考え方への最大の理解者の一人です。今、私は邦楽分野の仕事が増えています。これも竹内氏がいらしたらどれだけ心強かったかと至極残念です。— 福島英

NAK125 W3/MN101021

F(福島英氏、以下F)

一般の人と10年以上合宿をやりました。最初に歌をやらせたら、実感が全然ない。それで、モノローグで自分のことを1分間語れと。それが妙に説得力を帯びていた。それが第一のつかみです。

次の年からは、赤ちゃんの声とか、正に劇団のワークショップでやっているようなことを取り入れてみたら、同じようなことを言うのだけれど、伝わる人と伝わらない人がいて、プロや役者が全部ダメだったのです。

教室じゃ大してできていないという人が伝わったあたりから考えが変わってきて、その頃に竹内先生の本を真剣に読みました。あとは野口体操。私の場合は、体のことは疎かでした。一番ハードなスポーツ、水泳とバスケットをやっていたからです。そこで身につけた時間感覚がありますから、カウントもできてしまうわけです。水泳もバンツというのを聞いてからスタートするのではない。かなり音楽に役立っていたわけです。

だから、最初はそういう方々の本で、そんなに体のことや呼吸のことをなぜ言うのかというのは、生徒にそういうタイプが増えなければ、わからなかった。今、うちに来ている人にはいろいろいるので尚更です。

T(竹内氏、以下T)

芝居を始めたころ、役者たちが音大の先生のところにレッスンに行くのです。そうすると、その頃は、耳は聞こえてきたけれど、声はこういうふうには喋れなかった。そうすると不思議なんだなあ、声のいい人はどんどんよくなるけれど、声の悪い人は悪くなるのです。声が出なくなる。これはダメだと。私も行こうと思ったけれど、ダメだと、そういうことがあった。これはすべりだしたら辛いなど。

F

いろいろなことは本に書かれていますが、腹式呼吸ひとつでも発声ひとつでも、わからない。私は私のやったことで書いていて、それぞれがそうだから、相互にわからない。そこで発声といたら、それぞれの声量をきちんと拡大していこうということからはじまったのです。

邦楽の先生から学校教育に対する不満や反感がでてきた。ひとつは学校教育ということで、優秀な音楽の先生が優秀な生徒の指導をし

sample

て、そこでのノウハウを普通の先生に伝えているけれど、それが通じるのはすごくレアなケースです。先生の能力もなければ、生徒の能力もないのが現状だから、それに対する答えは必要だということでした。音大を卒業された先生が、教壇に立たれるのですが、全部が西欧の音楽から降りてきている。それが今の時代、文科省もおかしいと思って変えていくので、現場は大変でしょう。

T. 混乱しているようですね。

F

その2つの話の線上でいくと、ワークショップの先生あたりが、実際にその問題にあたり解決を試みている。それから体や呼吸から入っていている先生、特にことばについてですね。ある著名な先生は、発声では呼吸のことと体のことばかりを言われていたけれど、私のレッスンでのモノローグでは、声である歌というよりはことばだったのです。

T. ことばと歌とのつながりですか。

F

もっと広い意味ですね。授業での上達目標として、できるかできないかというのでは、教え方として大切な部分を抜かしているのではないかと思います。音大の人は音がとれているところからスタートしています。音をとれない人はいない。しかし、トレーニングはうまい人がうまくなるというよりは、まったくそうではない人も、それ以上にうまくなるからトレーニングといえるのでしょう。違うヒントやもっとよいやり方があると思っていろいろと学んできました。根本的には音楽教育というより、子供たちの教育、これはどこまで入れるかですが、国語や音楽、体育も含めてのところ、表現やコミュニケーションのヒントをいただけたら、ありがたいですね。

MC

現場の先生が、発声指導をどうしたらいいのかわからないというものは多い。音大ですとピアノをやってこられた先生が、発声となると苦手意識がある。まして、変声期の生徒をどう指導していいのかわからないのは、女性の先生に多いです。音楽の先生の8割は女性なので、変声期、思春期の男の子が歌わなくなったりするの、男の子としての思春期の経験がないから自信がないということですね。

学校の先生は、要は歌が上手になればいいと思っているわけです。歌がうまくなるには、声をきちんと出してことばをきちんと出さないと、歌にならないのではないと思うのです。

T

歌のことは、自分が声が出なかったということが最初にあるわけです。学校でうまく音がとれない、あるいは声が出ないという人は、音楽の時間に排除されている。これを金魚鉢というのですが、声を出さないで口をパクパクさせている。教育大のときの学生が、小学校の先生になって、ある日飛び込んできて、「先生こんなひどいことがありますか」と。どういうことかと聞いたならば、自分の教室にうまく歌えない子がいて、それが一生懸命、声が出るように、個人的にやっけてあげて、何となくうまくついていけるというところまでなると。そうしたら、教育委員会から、音楽指定校だから視察にくるので、そこでやってみせなければいけない。そのときに「お前は声を出さなくていい」と言われて、金魚鉢をやったと。やっとな自分の歌が歌えるかなと、本人も喜んでいるときに、こんなひどいことがあるかと喧嘩になった。新任の教師で通らないから、しかたがない、それを私のところにやってきて嘆いたのです。その子は1年か2年、教員をやっただけでアメリカに行っちゃいました。

レッスンをしていると、60歳くらいの人で、生まれてはじめて覚えて歌いましたという人がかなりいるのです。それで、私は音痴ですというのです。私は音痴は認めない。なぜかという私は、声が出なかった人間です。それが今、とりあえずこれだけは歌えるから、歌えないはずはないと。そんな無茶なというけれど、無茶じゃない。喋れる奴が歌えないなんていうことがないというのです。

日本の音楽教育は、歌は何だということがはっきりしていない。歌というのは、自分の中で喜びが湧き上がってきて、思いを発するとか、弾みながら踊りながら声を発するとか、踊っている奴を励ましながらか声を発するとか、そういうことで声走ってくるというのが歌だと私は思うわけです。

しかし、日本人は、西洋音階に声をのつけていくということを歌だと思っている。歌というのは歌う喜びというのを、子供たちに体現させることが第一だというのが、障害児だった私の第一の思いです。これは理論的な問題よりは、私の思いです。それが、歌えたときに60歳になるのが80歳だろうが、生き生きして嬉しくて、本当に体が弾むのですね。それを見たいというふう思うのです。音楽教育ということ、私はかなり外から見ているけれど、もう少し根本的に考えてくれないかなあという思いがあります。

F

海外に行って、外国人の歌や舞台に接したときに一番気になるのは、日本には根本の部分がないこと。技術つまいのやうまいのはあるが、いわゆる日常やカラオケで楽しむ、そこにあるようなリアルなものが、表現に出てこない。なのに、何かしら歌が成り立ったような錯覚のまま進み、そこに意味のない基準が支配しています。そこは音楽界も、演劇界も同じ。私がそんなに見に行こうと思わないのは、そういう部分が結構あるからでしょう。少し型破れな合唱団のある先生が言っていたのですが、楽屋の中であぐらかだけ活き活きしている子が、ああやって立って歌っているのは、ファシズムみたいなもので、壊さなければいけないと。統制が目的になっていること自体、すでおかしいわけです。

T

舞台、芝居の中で歌が出てくるのがたくさんあるわけですね。元の音符どおりにやると、大体の人が歌えないのです。だから、私は皆が一番歌いやすい音に、たいてい場合は下げちゃうのです。それで一番楽に歌える音で歌えと。そうでなかったら、歌でないと思うわけですね。

このごろはどうなのか知りませんが、地声で歌ってはいけないという先生がたくさんいるらしいですね。僕の独断でいえば、地声で歌わなければ何が歌だというのです。歌うというのは、ソプラノとか何とかではないのね。ふだん喋っているこの声そのまま膨らんで、大きな力になって、パーツと声になって広がってなるということが、一番歌える条件だというふう思うのね。乱暴な話ですみません。そういうふうには私は思っているのですね。

F

声楽、特に合唱団の研修などに行くと、別世界のような違和感を持ちますね。むしろ演出家の方のワークショップの方が、声も必要だけれど、声が無かったら違うもので伝えてもよい。要は、結果としての効果を最大限に見ています。だから、たぶん声もそれでいいのだろうと思うこともあります。

T

台詞のことでいうと、声のいい人は、台詞がたいてい下手なのです。そういってしまうと怒られますけれど、声のいい人は自分の声を聞いてしまうのです。自分の中に響いてくるいい声を聞いてしまって、朗々としゃべる。とたんにことばとしてすべってしまう。話しかけることばではなくて、歌うことば、この歌という場合は、音楽とい

sample

う意味と少し違いますけれど、歌ってしまうというか、気持ちにおぼれてしまう。本当に語るというふうにならない。

F

声楽出身の歌手や、私はミュージカルに関わっていますが、ミュージカルの歌手、会場の中では、その世界観にどっぷり浸かった客だからとても通じているのですが、本当は外にいる人にも通じていなければおかしいのではないかと思うのです。そういう人がJ-POPを歌って見たら、全く伝わらないかもしれない。心や感情を伝えるということは、声をすごく邪魔する要素がありますね。仮に発声の技術を勉強するとしたら、発声が邪魔されたときに、お客さんは第三者としていないから、伝わらなくなったら、それはさすがにダメだから、それを押しのけていくわけですね。特に昔は、ホールがひどかったですから、大きな声で大きな歌で歌わなければいけなかった。そのために何かしら基準があった。それが一人歩きしている気がしますね。オペラ歌手になるならイタリア人のように喋っていたいというようなことが平然といわれたりする。

T

本当ですよ。シャンソン歌手の方がレッスンに来られたことがあって、シャンソンは歌えるのですが、日本語が喋れない。そんなことは信じられなかったのですが、なるほど、喋れないのだから、とわかった。しょうがないから、1音1音をシャンソンのつもりで歌いながら喋りなさいと言ったのです。「私はあなたが好きです」というもの、「わたしは」と全部1音ずつ、僕たちの言い方でいうと、1音1拍が原則で、1音が押せていかなければダメで、それをまずやれと。そんな長くない間に喋れるようになりました。その人は銀座で、今でもやっているかもしれない。しゃべるといのは、日常会話そのものでしょう。小さな声でボソボソと言えるが、途中でつまってしまって、ちゃんと相手に伝わるようなことばが喋れない。とても不思議な経験でした。

F

日本のシャンソンの流れの中に、金子由香里さんのように、太い声で歌えて、きちんと声がかかっているのだけれど、喋るときに「皆さん、こんにちは」と息にしてしまったりするのは、ひとつのスタイルですかね。そこでは声を使いたくないのか、働きかけたくないのか。彼女はそういうスタイルでいいのだけれど、見ている中で、そうになってしまう歌い手がいて、そのまま影響を受けてしまいます。そのスタイルの形だけ真似ていく人が日本中に出た。

MCになったときに本当に喋れない。歌も息だけにしてしまって、マイクをかぶせてしまって全うな声を出さないのです。声を出すのがしいわけではないのですが、マイクがあるから成り立つのですが、働きかける力が全然ない。ただ、日本にはそれがいいというお客さんもいる。

T

そちらの教育の方から言いますと、私が一番感じるのは、歌にことばがあるということがほとんど頭がないということです。ことばそのものをちゃんと語っているということがあまりない。だから、私が聞いていると、歌っているかもしれないけれど、喋っていない。そういう歌は、一体何なんだろうと。

イタリアオペラは、初めは感動と同時に、ショックを受けたのです。何というか、たとえば「オテロ」でデズレモーナが死ぬところがあるでしょう。死ぬところで、演劇だったら死ぬところで歌うのだから、声絶え絶えのはずなのだが、ものすごい勢いで歌うではないですか。私は演劇の人間だったから、はじめに見たときにあっけにとられて、そのうちに人間というのはこんな素晴らしい声がある、この声を聞けーというのが、イタリアオペラだと思ったのです。これはことばの意味というよりは、声そのものの力を聞くものだと思った。ドイ

ツートはそれとは違うと、後で思うわけです。

そういう意味でいうと、日本の歌を子供たちに歌わせるのに、ことばというのは、頭の中じゃない。と同時に、ことばをどう理解するかというのは、ものすごく足りない気がします。

今、そこでやってきた話をします。「夕焼けこやけで日が暮れて」と、皆、直立不動で歌っている。このごろ仁王立ちで後ろに手を組んで歌っているという人が多くなってきた。でなければ、膝をそろえて直立不動でまっすぐ立っている。後半になると「おーてつないで皆かえろう」なのに「なぜ皆、棒立ちになっているのか」というと、皆、一斉に笑いだすのですが、しょうがないから「おーてつないで」からもう一回やろうと、そうすると、「おーてて」、ことばを聞くと、そういうことばではないんじゃないの。そういうのが、ことばとして言えば、今お手々をつないで、帰りますという歌であって、「皆かえろう」というときはどういう手か、相手に手を求める、あるいは手を差し伸べる、走りよって手をとるとするようなアクションがあるわけですね。それで「おーてて一つないで」と手をつないだら、歩かなければいけない。そうすると、とたんに声が、まるで変わります。そういう弾み方、それで元に戻って頭を柔らかくする。

そうすると、いきなり「夕焼けこやけ」これは誰が歌っているのだろうか、子供です、子供は何をしているのだろうか、皆遊んでいるわけですね。遊んでいる最中に、夕やけがきれいだなと思った記憶があるかということ、30人くらいいるうちの、たいてい1、2人、ありますというのです。

僕はそういう記憶がない。たとえばメンコをやっていて、暗くなってきて、地面にすりつけなくなっても、そこでやっているわけでしょう。夕やけに気づく子供なんているのかな。するとなぜ「夕やけこやけ」なんだろうという質問をするのです。そうすると、皆、「お腹が減ったから」「早く帰らないとお母さんに怒られる」とか、「鐘がなるからじゃないかな」とやっとながら気がつく子がいる。「鐘がなったら何で帰らなければいけない」と聞くと、「わからない」というのです。じゃあ、あの鐘は何の鐘だということ、それは時刻を知らせるのではなくて、お日様が沈むのを知らせる。お日様が沈む瞬間をなぜ知らせるのかということ、お日様が出て光を浴びたときに、命がはじまって、1日を生きたときに、お日様が沈むときに、人は命が終わるのだと。その後は、夜というのは、人は生きている時間ではなくて、魑魅魍魎(ちみもうりょう)の世界ですから、人間は、死んだと同じに、そーっと生きなければいけない。子供が日が暮れてからいたら、神隠しにあってどこかに行ってしまうということも含まれるのです。その人の生きはじめる瞬間、僕たちからいえば1日ですけど、命が終わる瞬間を知らせるのが鐘です。あの鐘が鳴ったら、いいも悪いもなく、帰らなければ死んでしまう。ということの中で、鐘が鳴った、帰らなければいけないと、中村雨舟が生きていた頃には、そういうものがまだ生きていた。これはお日様が出るとはどういうことか、「こんにちは」とはどういう意味かということと、全部つながってくるわけです。そういう息遣いの中で、ポーンと鐘が鳴っているのを聞いたら、ちくしょう、もう一枚とりたかったと思っても帰らなければいけない。ひとつの考え方ですけれども、少し子供の体がどういうふうになっていてどういうふうになるかといわれたら、まあそういうことですね。今日はやってきたから、こんな話をしました。

歌にはことばがある。ことばが生まれるためには状況がある。その状況に生きるということばでなければ、ことばは生きてこない。こうなると演劇的になりますが、ことばをそういうふうを受け止めない、私はダメだなと思うときがある。

「真つ赤だな」という歌があります。「真つ赤だな 真つ赤だな つたの葉っぱが真つ赤だな もみじの葉っぱも真つ赤だな」と。「沈

sample

む夕日に照らされて 真っ赤なほっぺたの君と僕、君と僕が出てくるのだから、これは一人で歌っているのではないだろう。2人で組んで、「つたの葉っぱが真っ赤だ」、こっちの人が「もみじの葉っぱも真っ赤だよ」と、2人で掛け合いしてやっていくと、歌は生きてくる。

それからこれは、作曲者に文句を言いたいのですが、「沈む夕日に照らされて 真っ赤なほっぺたの君と僕」となっている。君のほっぺたが真っ赤なのはわかりますが、自分のほっぺたが真っ赤なのはわからない。「真っ赤なほっぺたの君」と「僕」が、真っ赤な秋に囲まれていると、詞としてはそういうことだと思えます。ところがあの曲だと、「真っ赤なほっぺたの君と僕」が夕日から見ると、「赤い」ということになってしまうから、相手に対する愛というか、一緒にいる喜びが出てこないと思います。ことばから見ていくと、出てくるのがたくさんあるわけです。歌い方よりも、日本の作曲が、山田耕作先生あたりが一生懸命やっているわけですが、なかなか成りきらないというのと裏腹の問題です。

ことばをもっと音楽の人に考えてもらいたい。国語と、昔でいうと唱歌が、もっと結びついてもらわなければいけないというのが、私の感じ方です。

ことばからはじめると、お年寄りでも歌えるようになるのです。発声法からはじめると、60歳以上の人は声はそんなに出なくて、自分は、昔から音痴で、学校でも金魚鉢をやっているといわれたくらいだから、今でも歌えませんという。発声法をいくらやっても歌えないと思いますね。ごめんなさい、一人で喋りました。

F
いえいえ、今までとも共通することがあったのです。日本の場合、といわざるをえないのは、日本の音楽と西洋の音楽との間に、西洋のことばというのが当然あるわけです。英語の勉強をして、マザーグースをやって、歌うというのなら、少し素直にいけますよね。だから、日本の場合は、私は演劇にもオペラにも入りきってないし、特にミュージカルはまだまだ大きな違和感を感じます。結局上から降りてきたといったら月並みになりますが、全体の統一感なり、何かしらの基準を、そこに立つ人よりも、それをコーディネートする人、演出家ともいえないのですが、何か別の構成のようなものに動かされている。それで成り立っていて、客も本当に表現に感動してなくても拍手をしようと努める。つまり、プロセスが飛んでいるのを感じます。

この前もある大きなイベントに行き群読を見ました。あれを群読というのなら、私がやっている高校生の群読のほうがいい。大きな声が出たり響いていたりするのはいいけれど、四季などにも似て、どうしてこれだけ声が動きかけてこないのだろう、これだけ大勢の人が立派な演出家や舞台がついていて、その状況やストーリーに客は拍手もするし、ブラボー、アンコールなどと言ったりしている。だからまず、自分を疑いますね。その感受性のない自分というか、新聞記事に「大阪府知事号泣」と書いてあったら、私は心が貧しいのだなと。

ただ、他の劇団のメンバーなどに聞くと、それぞれに思うことは思っている。歌を歌うときに歌声をつくったり、演技をするときに演技をするので、作為が出る。

私は表現から見ますから、歌う必要がないのに歌うこともないし、踊る必要もないのに踊る必要もないんじゃないのというのが。外国人のものを見たときの方が違和感がないのです。

一人ひとりがあたたか、その役であるのではなくて、そう生きていたように体が動いて踊り出したり、歌い出す。たしかにイタリアはちょっと極端ですけど、ミュージカルくらいだと、そこで語るのだろうなと思ったら歌が出るとか、語りで聞こえる。「はい、ここから歌いましょう。さあ。」という感じで俳優が歌わされている違和感がない。そのプロセスが見えるから安定してみられるのですが、それが演劇も日本の場合は、ずれていると思います。

T
日本にも、歌舞伎があって、台詞から歌になるというのがあるわけです。それもそこまで高まる何かがあるから、そこで歌になるというのがあるのです。

F
歌は、もちろんことばだけではない。演劇の方が言われているみたいに、ことばが聞こえなくても、理解できなくても、ことばのバックにあるニュアンスなり、たとえば外国語のものを、まったくわからないことばを聞いても感動する、歌として聞いた場合、それがもしことばとして朗読されたら感動しないが、音楽の中で、何かしら声やことば以上の組み立てがきちんとあれば、これはこういうな、こういつてくれた、いや、それ以上になった、という喜びがある。2番になると、これはさっきのように行くんだろうな、まだかなまだかな、あー、サビだというリピート作用でさらに高まっていく。それは日本のロックを聞いていてもあまりない。

T
それは、別の言い方でいうと、ドラマティックという意味が、なかなか体にしみてこない。というか、ドラマティックな発展の仕方が、向こうのオペラにしても何にしてもあるわけですけど、そういうのが日本人には身につけていないというのがあると思うのですね。たとえば日本で、現代劇というのは口語の芝居でしょう。口語の芝居というのは成り立つようになってきたのは、本当に最近なのです。最近といっても戦前ですけど、いろいろな芝居の中で、ドラマということの関心が出てきたのは、戦後なのです。戦前は、ドラマという考え方自体がない。

F. ドラマトウルギということですか？

T
そういう意味です。ドラマトウルギというと、要するに起承転結とか、構造のようになってしまいます。そうではなくて、ひとつの劇的なアクションがどう発展して、どこでどう膨らんでどう爆発するか、本当に体感としてのドラマトウルギですね。それが無いというか、劇作家の中でもそれがわからない。1945年から1960年くらいまでの間、三島由紀夫とか木下順二とかたくさんいるけれど、外国のそういうものを構造として、いろいろと見つけようとして、苦闘してはドラマになっていない、ということの繰り返しだといってもいいのです。

1970年代から80年代になって、やっとドラマティズムというものが、若い劇作家の中で、ある程度身につけてくる。アメリカのテレビドラマなどが入ってきて、通俗的ではあるけれど、そういう構造があり、そういうものが身につけてきたと思うのです。そういうのが広がって来なければいいのだけれど、そうならない。

なぜ戦前からしばらくの間、ドラマにならなかったのかということ、要するに小説の舞台化、結局は物語なのです。物語とドラマの何が違うのかということ、結果としては、あなたが今言われたことのようになってくるわけだけれど、結局、歌の中にドラマティズムがない。物語、歌というものは、両方の面がもちろんあると思います。けれど、物語でいえば、ここで感動するといえば、そこを歌えると思えますが、そういうことではなくて、何か自分の中で矛盾が生じたときに、それが頂点にきたときに爆発する、そういうあるドラマティズムみたいなものが、ヨーロッパの歌には、基本的に流れていると思うのです。日本の場合は、平坦であり物語であって、そういうドラマティズムはない。だからそういうのは、なかなか出てこないというのがいまだに続いていて、ある時期、そういうものが出てくるかなと思った時期もあるのです。

F. アングラの頃ですか。

sample

T
アングラからももう少し後ですね。アングラは試行錯誤だったと思います。けれど、その後、また一時、歌手で、自分で曲をつけるような人が出てきて、これで変わるかなと思ったけれど、逆によく言えば抒情、そういう方について、大きな声で、音響はでかいけれど、ドラマトウルの大きさはないという感じはしますね。

F
つかこうへいさんとか、若者たちはひっぱられた。ただ歌になってしまうと、基本的にはストーリー、要は詞のイメージの読み込み中心ですね。

T. 読み込みか (笑)。

F
日本のミュージカルはストーリーでもたせるから、ストーリーがわかってしまったら聞けない。でも向こうのはストーリーだけではなくて、声、また声が終わるだけで人は引き込まれるものがあります。それは技術としての差も、文化としての差もあるでしょうが、日本のはやたらと余計なことばかりつけすぎて、演出でもたせざるをえないのはわかるが、カラオケに近いですね。

[次号へ続く]

「声と歌のためのヒント」(トレ選) Ei Fukushima

勉強の参考になれと福島英の配信しているメールです。

○話さない

レッスンからムダだけ必要な話をできるだけなくすにはどうすればよいでしょう。私共のところにはいらしたらわかります。

私の講演会のはかつては4~6時間でした。3時ごろから8時ごろまで話しました。今は1時間から2時間です。それを聞いてレッスンにいらっしゃるからオリエンテーションは済んでいるわけです。

いわゆるレッスンやトレーニングとの意味(その定義をしっかりとさせることは目的を定めてプロセスを歩むためにも必要です)

1. レッソンの目的やスタンス
2. 本人の情報(目的、経歴、今の実力)

これを合わせて決めていかなくてはなりません。私が本や会報に多くのことばをつづってきたのはレッスン中じゃべらないためです。私がしゃべったら、そのレッスンは私が負けとっていました。実感させられないから、ことばが必要になるということです。

グループのときも、レッスンではしゃべらなくとも出席者やCDでのアーティストのフレーズでの一流の声などがあれば充分です。しゃべるところが見本までみせたときには、そのレッスンはもう成り立っていない。厳しくいうとそういうことです。

トレーナーには、レッスン時間にレッスン受講生よりもたくさん声を出す人がいます。そういう人はトレーナーでなく役者がヴォーカルです。ステージがないから、そこで気を晴らしている人もいます。

レッスン受講生は観客ではないし、ヴォーカルとして大成もしていないトレーナーの歌や声を聞いたら、DVDや一流プロの舞台を、その分繰り返してみることをお勧めします。

人の心を動かさない声や歌とはこういうものだという反面教師なら、1、2回はよいけど、何回もやるとそれが移ってしまいます。

ゴルフのレッスンプロなどは、プロのトーナメントでは勝てない自分の立場や位置を知っています。しかしヴォーカルには、そうで

ないうめぼれ屋が多いのです。

またヒットしたからといって、他人に教える声は自分とは全く違う要因(相手によっても違ってくるのですが)がたくさんあります。自分自身の体験は、そのまま生きるではありません。医者や治療者に必要なカウンセリング的なアットホームな要素を売りにしても、ことに音楽は、仲間内のコミュニケーションツールと考えるような若い人には、力をつけることを阻害しかねません。

でも、トレーナーがよほど気をつけないと今の生徒はそれを望んでおり、そこで評価してしまうものなのです。

実力向上が目的なら、厳しい指導が必要です。誰でもできる声やせりふ、歌だからこそ、それで世に出るには、続けていくには、どのくらい厳しいものかを想像できるようになることからスタートです。

○トレーナーの評価

私のところのトレーナーについてはレッスンごとに生徒自身も評価していますが、それとは全く別に、私は、それをプロセスに加えて、その成果でみています。声としての成果が中心ですが、やはりレッスン受講生の目的に対しての成果は抜きにできません。プロになりたくてきた人はプロになったのかということが評価です。歌がうまくなるというのは、その一つの条件にすぎないからです。

私の考えるヴォイストレーニングは、声を出し歌をうまくするのが目的ではありません。目的は音声表現ですから、世の中に働きかけられることです。そのために歌も声もあります。

そうでなければ、あるいはもっと有効なツールがあれば、それで成功しても成果です。なぜなら、声だけでは決して成功しないからです。

まずその人の意志、本質(内容)持続力、生活や考え方すべてが声に出てきます。レッスンよりも運動したり海外を放浪していたほうが歌や声がよくなる、それもよいことです。より大きな自然に身をゆだねるために、声が自然と出てくる。そのために邪魔しているものや活かし切れていないものをもっと鍛えて磨かなくてはなりません。それがトレーニングであり、それを知りにくるのがレッスンです。

ですからトレーナーには、気づきを与える力、本人が知らないことを本人が理解しようがどうであれ指摘し続けていかなくてはならないのです。できたら、ことばでなく、声やピアノを使って感じさせてあげられたらベターです。

○レッスンの実とは

私のグループレッスンでの評価は、最後に一人ずつへのワンコメントになりました。いかに形骸化していったのかには、私の責任もあります。それまでは無言で成り立っていました。でも、それでは気づけなくなってきた。自分を知らず、一流のアーティストの世界をのぞく経験もない人が増えてきたからです。

レッスンではアーティストの演奏のかけあわせなどもしました。一流だからといってもいつも一流でないし、偶然にすごいものが出ることもあります。何よりもそれは一流アーティストだけでなく、声せりふ歌では、誰でもそのチャンスもあるのだということです。

本や会報のこういう文章は、その気づきを与えるよりも、気づきが起る環境づくりに過ぎません。つまりは、あなた自身への問いかけです。答えなどをことばで求めても、正解であれ誤答であれ、やっていくべき人には関係ありません。

あまり神経質にならないことです。何でも知るとよいのは自分の至らなさに気づくため、他人に対し優越感を味わったり、それを

sample

自慢して自己保全を図るためではありません。

形にとらわれずに、実をみることです。形だけは間違っていない、うまいのに実につまらないせりふや歌が、どれほど多いことでしょうか。

研究所をつくって、あとから考えてよかったと思ったのは、人間の声はヴォイトレなど関係なく魅力的にもなるし、すごい表現もできることにあらためて気がついたことです。

トレーニングやレッスンやトレーナーにあまり振り回されないことも大切です。いかにことばのやりとりだけで講じられたり、立派なことが述べられていても、世の中全体、社会には、無力で声が届いていないことに、謙虚になることです。

若さに任せ大声を出していく、そのうち小さくも大きな表現ができるようになるというのならよいのですが…。トレーナーなら人を育ててなんぼ。あなたは一人だけでよいですから（人数を誇るのも愚ですが）どこまで成果をもたらせましたか。

○失敗する

私は人を育てるとか教えるなどという自己満足でやり始めたわけではないのですが、多くの失敗をしました。声は壊したことはなく（一度出なかったことはありますが）今からみるとかなりのハイリスクのトレーニングで声を鍛えてきました。年間30勝以上（生涯400勝分）した金田正一投手のように、声を酷使してきました。トレーナーになっても1日に12時間、使っていたので、日本のクラシック歌手や役者よりも今もよほど強いのです。

30代になると外国人もお坊さんも、声がよくとほめてくださるレベルになり、ようやく目標達成レベルとなりました。

とはいえ、私の声は私自身がトレーナーとして客観視すると大して、よい声ではありません。ただし、耐久性にすぐれた声で、一種の仕事病かもしれません。

ただ、甘やかされ気味のポピュラーのヴォイストレーナーと違い、邦楽やエスニックの人たちは声に厳しいですから、そこを耐え抜いてきただけの声にはなりました。

声は一声ですべてがわかるので、私は声でよかったと思います。こんな文章が書けるかどうかや根拠があるか、科学的に正しいかどうかなどではなく、誰の前でも、一声、一秒で、声は実証できるのです。シンプルイズベストは、私の性に合っています。

日本にいと日本人らしく一曲聞いてくださいという人につき合われます。もし表現力があるなら聞こうとしなくても聞いてしまいます。何回もリクエストしてしまうものでしょう。そういう相手の動きが生じないことにさえ何と、歌手までも鈍感になってしまったと悲しくなります。

歌うというのは、最初から何か特別な時空が与えられるように思うのでしょうか。マイクやギターを持って何でも心に通じるかのような勘違いが、日本の音声レベルをひどくしていきました。

ヴォイトレをしなくても、民謡から小唄一般の大衆レベルで高度に成り立っていたものが、国際レベルというより、舶来品大歓迎の流れのなかで、大正浅草オペラから美空ひばりを代表とする歌謡曲・演歌まで、あと一歩まで行ったのに、この21世紀には絶望的状况です。あらゆる分野に根がなくなりつつあります。いまや、よく知っているのはお祭りのかけ声と読経くらいでしょうか。

○リスク

トレーニングに、大声を使うかどうかは、相手の声の状況によります。

何でも禁ずるのはよくありません。よくない結果が出たら、それを指摘して、いくつかの判断材料を与えることです。その判断は、徐々

に本人ができるようにさせたいものです。崖から下を見たことのない、小さな崖なら、1、2度落ちてみるのも大切かもしれません。判断されるのでなく、自らの感覚で登っておくことです。

トレーナーがつくのは、本人の状況にふりまわされるのでなく、そうなりがちな声の面で長期的に考えていくためです。そのトレーナーが長期的視野をもたなければ何にもなりません。

私は生徒の皆さんにつける2人のトレーナーを、2つの目的、今の状況改善と将来の条件改善に分けることも少なくありません。ここで扱う問題は似ているようで別にみる必要があり、トレーニングとしても必ずしも両立しやすいものでないからです。

「今月のレッスンメモ」

Ei Fukushima

福島英のレクチャーやレッスン、カウンセリングのなかでの要点のメモです。必要なところだけ参考にしてください。

W1/MN101205

スタート地点をはっきりさせる

目的地をはっきりさせる

正誤ではなく、程度問題に考える

判断のレベルを上げる

方向修正を常に行なう

何かを取れば何かを失う

器づくりを基礎におく

バランスよりトレーニングを

補完補充より基礎を

技術を過信しない

声のベースと機能を分ける

くせと個性を分ける

ステージの条件を知る

心身の状態を知って整える

調整と強化を混同しない

素質と育ちを知る

かつての小学生は1日2万歩歩いていて

体力づくり、姿勢づくり、呼吸、柔軟は、毎日行なう

バランスをとりながら鍛える

Q&A

by Ei Fukushima

ここでは、福島英が、最近のQIに対して、自分の考えを述べています。1つの問いから本質的に深めて説いていますので、一般向きでない回答もあります。福島だけの極論もあります。わからないときは、気にとめず、またいつか読み直してみてください。

Q. 趣味で声楽を始めました。1) 先生に「下あごは下げずに、上あごを高く持ち上げ、口の中を丸くして、喉を明けて歌いなさい」と言われます。先生のお顔を拝見していると、たしかに鼻の脇が持ち上がっています。私がやろうとすると口の周り全体に力がまわってしまいます。2) 声を前に出すように、とも毎回言われます。これは1)よりはわかる気がする（響きが違うように思う）のですがどうすれば声に推進力を持たせることができるでしょうか。アドバイスをいただけますと幸いです。

A. 大変に申し訳ありませんが、私があれこれとレッスンでの状況を推察するよりも、先生におつきになっているなら直接、お聞きになればよいと思うのですが。そのために先生がいるのではないのでしょうか。

たとえば、声の推進力ということばだけでも、いろんな意味があり

sample

ます。レッスンの現場というのは、いろんな条件、状況のもとに行なわれており、このような問題は、現場をみなくては却って、あなたたちのレッスンの妨げとなるアドバイスをしかねませんゆえ、ご容赦ください。

Q. たまに違う先生のレッスンを受けると、今まで気づけなかったことに気づくことがあります。時々、違う先生のレッスンを受けるのもよいことなのでしょうか？

A. とても、よいことだと思います。

Q. 最初につくトレーナーは大切ですか。

A. 多くのケースでは、最初のトレーナーの路線で判断していくこととなります。

そしてやめたり、他のトレーナーにつくと、またゼロになる人が多いのです。

WO/MN100909

Q. 30 分間、気持ちを切らず、テンション高く、集中し続けることは難しいですか。

A. とても難しいのですが、少しずつそこは伸ばしていきましょう。

Q. 楽観もせず、悲観もせず、現実（メニュー）だけを見て努力を続けていくことは難しいことですか。

A. これは、できるようになるでしょう。

楽観…慢心、おごる

悲観…心配 予知 時間がかかるのを、すぐ考えない。

未来は、継続の先にあります。

努力を続けていく…シャドーボクシングのように自主トレを。

1. トレーニング→明日
2. リラックス→今日

Q. 裏声（頭声）は感情を伝えない声だから使わないほうがよいといわれました。それは本当なのでしょうか。

A. トレーナーの言語力の限界をいつも知っておいてください。感情とは何を指すのかによります。裏声で歌っているプロを考えてみてください。

問題は無いのですが、どうしても力が入ってしまいます。お腹から声を出し、お腹に集中することで余分な力も抜けてきます。まずは息吐きの練習をしていくことが必要です。声を使わずに、お腹を中心に呼吸練習をしていきます。いわゆる腹式呼吸と呼ばれている呼吸法ですが、この呼吸を身につけていくことで、お腹から息を吐けるようになり、お腹から声を出せるようになります。お腹にしっかりと息を取り込み、お腹から息を吐いていきます。この際に息は強く吐いていきます。この呼吸法を何度も繰り返して行なって腹式呼吸の感覚をつかんでいきましょう。また声を出す際にも、息吐き練習と同じく、お腹を中心に行なっていきます。見分け方ですが、まず体の使い方が違います。お腹まわりがちやんと動いていること、上半身の力が抜けていてリラックスできていること、また声の深さ、ひびきが違います。声を聞くだけでも、お腹から声を出しているのか、出していないのかはわかります。また表現においても、深さや説得力が違ってきます。(b∞)

A. お腹から声が出るとは、横隔膜の運動をうまく利用して声を出しているかどうかということだと思います。声帯はお腹に存在しませんし、呼吸器官ですらお腹には存在しません。つまり実際にお腹から声が出るという事はありません。そのことは最低限知識として抑えて欲しい事です。感覚として横隔膜運動を利用して声が出せた時は、お腹や脇腹、腰のあたりがオートマチックに大きく動く感覚があります。この、「オートマチックに」というところが非常に重要で、自発的に力を込めてできることではありません。つまり、できるようになるには喉や舌根などで気の通り道を邪魔させずに吐息運動をおこなわないといけません。

できている人とできていない人を見分けるには、出た声を聞くと明らかになります。できている人の声は、柔らかくうるさくなく、声が伸びていくような感じがします。できていない人の声は、非常にやせ細っているか、非常に力を込めている割には声が伸びていくように感じなくて声を大きくすればするほどうるさい響きになります。(b▽)

A. 「お腹から声が出る」というのは、一般的にまず、大きな声が出ているということです。そして、しっかり喉にかかっているということです。ここで、間違えてはいけないのは、喉だけでリキんでいないこと、そして、十分に喉にかかっている、かかり過ぎてはいないことです。つまり、何の無理もなく、大きな声が出ているように聞こえることです。(喉を使わず、喉にかけずに、ある程度大きな声が出せても、それはどうしても、ふめけた声に聞こえてしまいます。)

さて、これは一般的な、お腹から出ている声です。これが、歌手になると、少し事情が変わってきます。大きく変わるわけではないのですが、主に女性では、喉にかけない声も、お腹が使えていけば、お腹から出ている声になります。特に、オペラ歌手の女性は、半数以上が、喉にかけない声で、喉にかける声のほうが、少数派かもしれません。また、最近のポップス界の男性も、高音ばやりのためあって、喉にかけない（かけられない）声、多いようです。

では、お腹から声を出すのは、どのようにすれば、できるのでしょうか？文字どおり、お腹から、お腹でいきんで、声を出すようにすると、その一端が、つかめるようになるでしょう。ただし、ここで、とても重要なポイントがあります。ほとんど絶対に守らなければならない、喉を傷める危険をさけるためのポイントですが、喉を使わず、喉にかけずに、お腹から出さなければいけません。さもないと、強く大きくお腹から声を出そうとがんばると、あっというまに喉を傷めてしまいます。もちろん、お腹から声が出せなければ、平気ですが…。

そして、お腹がうまくコントロールできるようになれば、喉を使い、喉にかけても、喉を傷めることはありません。

また、声を、ひと息で、ある程度長く出せるようになっていけば、

研究所のトレーナー共通Q&A NO. 6

見解の差異は、あなたの判断の参考に留めてください。

Q. お腹から声が出るとはどういうことですか。また、どうすればできるのか、できている人とできていない人はどう見分けるのか違うのでしょうか。(101003)

A. 体の深いポジションから、深い声が出るということです。お腹を意識することで、肺の下の部分まで息を取り込むことができます。この部分まで息を取り込むことができれば、そのポジションから声を出すこともできます。そして体の中心である、お腹から声を出せるようになると、体全体もひびいてきます。楽器としての体をひびかせるためにも、お腹から声を出すことが大事なのです。

また、お腹から声を出すことができれば、のどから浅い声を出したり、上半身に力が入ってしまったり、のどに負担がかかったりしません。のど中心ではなく、お腹中心にしていくことによって、のどの好不調や、緊張等による声のゆれもなくなります。実際に、声を出そうとすると、いろいろなところに力が入ってしまいがちです。上半身の力が抜けて、下半身に支えがある状態で声を出しているのな

sample

無自覚の場合もありますが、お腹が使えるようになっていく証拠です。もし、あなたが、ひと息で、声を長く出せるようになっていくのに、お腹を使っているような気がしない場合は、注意深く自分のお腹を観察・感じてあげて、その使い方のメカニズムを自覚するようになるべきでしょう。(b三)

A. これは人によって解釈が違ふと私は思っています。私自身は直腹筋、斜腹筋などの筋肉のバランスがとれた声と解釈しています。まず私自身はバランスをとっても重要視しています。響きを重要視しすぎると浮いてきて声が浅くなってしまいますし、支えばかりに意識がいきすぎるとどうしても体が硬くなったり、声が重たくなってしまふ傾向が自分自身あるからです。ただ一般的に「腹から声を出せ」といわれる人の多くは声量がなかったり、支えが弱い方が多いように感じます。どうすればできるようになるかということは「レッスンに通ってください」としか言いようがないのが現実です。自分ひとりで、自分の判断でできるものではありません。一回一回のレッスンを大事に真剣に受講していればおのずと道は開けていくはずですが。もし活字にできるヒントがあるとすれば呼吸を大事にすることです。よい呼吸とよい支えは常に連動しています。浅い呼吸では浅い支えしかできませんよ。(bΣ)

A. お腹から声が出るということは、横隔膜をしっかり使って歌えているかどうかということです。日常のわかりやすい行動から例をとると、本当に心から笑ったり、泣いたりしてる時に出ている、笑い声や泣き声は、お腹を使っているということです。よく、笑いすぎて、お腹が痛くなった経験、誰にでもあると思います。それは、横隔膜を活発に使うからです。歌を聴いて、感動したりするのは、その歌が、とても、心がこもっていて、横隔膜をフルに活用しているから、感動するのだと思います。ですから、技術的なことは置いておいても、心をこめて歌う、ということは、お腹から声を出すことに、一番大事な事になります。しかし、横隔膜を自由自在に使うてこそ、歌に生きてきます。そのためには、日々の努力が必要となります。お腹が使えているかどうかわからないときは、お腹に手を当ててみるのも、いいと思います。ミゾウチと、おへその間に、左手、右手を、腰の部分に当てて、確認してみてください。そこに、鼻から吸って息をためてみてください。息をはくときは、口からほそく、お腹は、そのまま、腰から胸を通して、息が出るイメージです。本当に、お腹を使っている声というのは、響きやすく、遠くまで、声が飛んでいきますが、お腹がつかえてない人は、近鳴りで、遠くに飛びません。もちろん、横隔膜が使えていせんから、感情も、うまく、お客様に伝わりせんから、感動する歌は、歌えないと思います。(bΩ)

A. お腹から声を出すという感覚〔体感〕は本当に千差万別ですが、一つの例としては体全体が楽器となり、声が響いている状態を指すと思います。根本に声を響かせるとは、身体の一部〔声帯のまわりや顔の一部〕だけが響くのではなく、体の骨全体が無理なく振動することによって身体本体がスピーカーやアンプのような役割を担うことによって声量が大きかったり、小さかったりするのでしょうか。そして、声を出すという動作は、常に呼吸することを伴います。声を出すことは、息を吐くという動作を使って声帯を鳴らす作業です。ですので、息を吐くスピードや量をコントロールすることが、いわゆるお腹の支えというべきもので、横隔膜を故意的に下げて、肺に息を多く入れることや、ゆっくり吐くこと、早く吐く事、長く吐く、短く吐くことをコントロールしながら歌うことを、お腹から声を出すというように考えます。できている人、できていない人の見分け方は、声を聴くだけで判断

するとしたら一番手取り早いのは声量です。普通に話す声量と、身体を響かせるように意識して話したり、歌ったりする場合の声量は大きく変わります。たいていは、大きく聞こえるのではないのでしょうか。しかし、人それぞれ身体も違いますので、むしろ楽器の性質や質量も違います。ですから、声量の大きさのMAXは本当に人それぞれです。それと、お腹で支えて声を発することによって、声枯れがしにくくなります。(bΔ)

A. お腹から出る声を出すには、まずお腹を使わないことには始まりません。腹筋は勿論大事ですが、歌で重要なのは腹直筋とそれを助ける斜腹筋です。それらをズボンのチャックを閉めるように、上に向かって使います。高音になればなるほど、横隔膜に食い込む位の勢いで使います。しかし、お腹が動くために本当に大事なのは、背中・腰・お尻と体の背面の動きです。息が入ると共に体の重心が下がるように体の背面を使います。そして、息を吐くときは、特に大でん筋を使って肛門が閉まるまで、スクワットをするようにして歌います。こうして、体の中が繋がりと、ポンプのような動きができると、芯のある声になります。芯があるかないかで、お腹から声が出ているかどうか聞き分けることができます。イタリア語では、その芯をティンプロともいいます。(bθ)

A. お腹から声が出るという事は、しっかりと横隔膜で呼吸のコントロールができていないということではないのでしょうか。できている人とそうでない人はどう見分けるのかとのことですが、一概にここがこうだからできている、できていないということをお述べることはできません。ただ、お腹でのコントロールがないまま喉に無理な力をかけていると、消耗が早くすぐに声が疲れてしまうので自身の目安にはしています。(bΛ)

A. 「お腹から声を出す・歌う」とき、まず誰もが息を吸います。その息を胸ではなく、お腹に取り入れます。そしてお腹でコントロールしながら息を送り出します。そのお腹から送り出された息に、声を乗せて歌声になります。これを簡潔に表現すると「お腹から声が出る」です。お腹から声を出すには「お腹の支え」を身につけて「息をお腹でコントロールする」ことがポイントです。息を入れてお腹が膨らんだら(広がったら)、歌っている間はさらに外に広げる、押し出す、というつもりでその状態を保つのです(=「お腹の支え」)。お腹が緩んでいる、または全く使っていない状態では、十分に息を活用できず、それを補うために首から上の喉や顎やその他の部分に余計な力みが生じます。ですので、できていない人は声を聴けば見分けることができます。そういう方の場合、必ず歌っているときにお腹も緩んでいます。また圧力をかけてスーッと長めに息を吐いてもらい、その息の状態を聴くことで容易に見分けられます。(bα)

A. 「お腹から声が出る」のではなく、お腹から深く息を吐かないとボリュームが上がらないような、力の抜けた不安定な声帯部分を使っている、ということです。のどの力でなく、息の力でしか音が大きくならないような脱力した部分です。どうすればいいについては、のどに力が入りようがないイミングからずこしずつ音を混ぜていく。細かく段階を踏んで母音にしていく。どう見分けるか見分けるのではなく、そういった音色に敏感なレッスンをしていると、おのずと聞けばわかります。(bΓ)

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

サイト、メルマガ、本の読者と講演会、通信生、などの主としてメールなどの質問に対し、代表福島英、研究所のトレーナー、スタッフの回答です。目的やレベル、個人差により、必ずしもあなたに合はまるとは限りません。参考までにしてください。
(Qの前のNOはジャンルです)

1. 姿勢(フォーム) 2. 呼吸(ブレス) 3. 発声(ヴォイス)
4. 発音/言葉(母音)/語学、他言語 5. 声域/声区 6. 声量/
フレージング/メリハリ/シャウト/プロ 7. 共鳴/ミックスヴォイス/
ロングトーン 8. リズム 9. 音程/音感 10. 歌唱とステー
ジング/バンド/演奏 11. トレーニング一般/日常の練習/取り組
み、考え方 12. 表現/オリジナリティ/才能/素質/バックグラウンド
13. 知識/医学/科学/時間/年齢/食べもの/薬 14. メンタルヘルス
/あがり/メントレ 15. 役者/声優/ミュージカル/アナウンサー/
音楽教師 16. 一般/会話/話し方 17. トレーナー

10Q. フレーズの第1声は、はっきり出したほうがよいのでしょうか？

A. はっきり鋭く出していきましょう。もちろん内容によっては、ソフトに入っていくこともあると思うのですが、基本ははっきり鋭く声を出していくことです。

フレーズの頭が勢いよく出ることができれば、その後のフレーズの流れもよくなります。もちろん頭を出しすぎて、唐突に聞こえたり、後半息が足りなくなってしまうのはだめですが、フレーズの第1声はとても大切です。

また日本語の場合は、フレーズの頭が、歌詞や意味のかたまりの頭になり、アクセントの頭にもなります。ですからフレーズ全体としては、流れを感じていくのですが、流れを感じながらも頭は強く出していったほうがよいのです。

不自然にならないように、鋭く入っていけるように練習をしていくことが大事です。(b∞)

15Q. ホールでは空間をイメージできるのですが、マイク前では、どのようなイメージをもったらよいのでしょうか？

A. マイクの前というのは、また特殊な場所ではありますが、レコーディングでは必ず使いますし、ラジオやナレーションではマイク前が基本です。しかしこれも慣れというものもありますので、最初は慣れないかと思いますが、徐々に慣れてくれば、その感覚をつかめるのではないのでしょうか。

ホールなどでは、実際の空間を見て、感じて、イメージできると思います。またその空間にどのくらいのお客さんが入るのか、そしてその入ったお客さんに対して歌っていったり、お芝居したりというイメージも作りやすいものです。

したがって、ホールとマイク前とでは、表現に違いが出てきます。しかしこれはこれでそういうものだとな納得したうえで、ではマイク前ではどのような空間イメージをもったらよいのかということですが、たとえば朗読などの場合は、マイクの先のひとりに語りかけていくというイメージが大切です。大きく広げないで、目の前にひとりの聞いている方がいて、その方にお伝えしていく、一点集中で話しかけていくことが大事です。(b∞)

15Q. ナレーション原稿を渡されたら、まずやることは何ですか？

A. すぐに声を出したくなってしまうのですが、まずは黙読で何度も読み込んでいきましょう。読み込んでいき、内容を把握していきます。全体的なイメージをつかみ、またイメージが変わるポイントをチェックしておきましょう。

その作業を行ないながら、自分が苦手に行っていることばなどをチェックしていきます。赤線などでわかりやすく線を引いていきましょう。また大切なことはばプレスポイントなど、わかりやすく線を引いたりして書き込んでいきましょう。

こうして原稿に対しての設計図ができれば、読み出していきましょう。この設計図がない状態で読んでいっても、なかなかうまくいかないはず。この設計図を頼りに、自分なりの表現をしていくのです。

こうしたことを丁寧に行なっていくうちに、この設計図なしでも、うまく読むことができるようになってきます。(b∞)

16Q. 突然、人前で話してくださいと言われたときに、緊張して、声がふるえてしまいました。緊張しないためには、どうしたらよいのでしょうか？

A. これは特殊な場面ではありますが、急に声を出したり、急に話さなければいけないことは多々あると思います。

たとえばナレーターの場合、原稿を渡されて、すぐに読まなければならないことがあります。そういった場合も普段の実力を出していかなければいけないのです。緊張してしまったり、声が不安定になってしまったりは、プロとして務まりません。ですから普段からトレーニングを積み重ねていることはもちろんのこと、緊張に対しての対処の仕方も万全なはず。

こういったプロの姿勢から学んでいくことも大切です。突然だとしても、話す機会がときどきでもあるのであれば、準備をしておかなくてははいけません。声を出す練習をしておいたり、息吐きの練習をしておいたり、また人前で話すことをイメージするイメージトレーニングも効果的です。何事も慣れないことをすれば緊張するのはあたり前のことです。(b∞)

4Q. 無機質な声といわれましたが、どういうことですか？

A. 発声のことを細かく気にすることは、特に初学者・上級者を問わずとても大切なことです。しかし、忘れてはならないことは、発声は音楽表現を構築するパーツの一つであるということです。発声を意識することによって無機質な、作られた音楽になってしまうことは本末転倒ということです。さらにいうと、よい声を聴かせようと思うことは様々な表現の弊害を生みます。よい声とは、結果論であり、自分でよい声に酔ってしまうことは開放された表現をとっても小さくするとも思います。いずれにしても、表現力という最終的な形をいつも忘れないで芸術に取り組むという基本姿勢は、活動の一番中心に添えなければいけないことです。(b∞)

4Q. カンツォーネ「青空へ住もう」の表現方法について教えてください。

A. 66年、サンレモの入賞曲でピノ・ドナッジョとクラウドディオ・ビルラが作曲した「青空へ住もう (Una Casa In Cima Al Mondo)」ですが、大まかに歌詞の内容を要約すると、「心中をして、あの世と一緒に幸せな生活を共にしよう」というような内容です。日本語訳詩では具体的な内容がわかりづらいかも知れませんが、曲のクライマックスで「Amore mio, Devi sperare con me (愛する人よ、私とともに銃を撃て)」とあります。これは明らかに心中を意味していますよね。しかし、曲全体は、とても美しく明るい音色を要求される創りになっています。この曲は、とても重い背景を軽く微笑みを持って歌うことによって感動を誘うように歌うことが鍵となります。強い表現と、柔らかな表現の両方を場面やフレーズによって歌い分けるようにしてください。(b∞)

sample

4 Q. 誰よりも大きな声になるにはどうしたらいいですか。

A. 声量は、かなり上達するまで求めない方が懸命です。一流の歌手は、大きい声を出そうとは決してしていません。声の支えが、自然と音の幅を作るものです。支えの無い状態で声をいくら大きくしようとしても、カミを生むだけで、百害あって一利なしだと思います。録音したものをよく聞いてみることをお勧めしますが、大きい音でがなった時の声はおそらく魅力的な響きには程遠いものだと思います。よい声が出ているときは、息を吸ってフレーズを始める時に、「いい声が出そうだ」と感じるものだと思います。つまり、声を始める前の体と呼吸の準備がうまく整わない状態が作れるようになって初めて、声量を意識するとよいと思います。(b v)

4 Q. レガートで気をつけることはありますか。

A. レガートでは、息の流れが止まらないなかでことばをのせるということが大切です。しかし、発音をあいまいにして息を漏らすこととは違う、ということがなかなかわからない人は多いと思います。レガートのときに特に大切なことは、子音を発音する瞬間です。子音を発音する瞬間に息が漏れやすくなったり呼吸の流れが止まってしまうという人が圧倒的に多いと思います。特に、破裂音のときは厳密には一度息の流れが静止して破裂されるため、息を動かそうとする力がここで止まらないように発音する必要があります。実はレガートのテクニックを習得すると、逆に発音が聞き取りやすくなるものです。破裂音の際には呼吸が動こうとする力を利用して発音されるため、遠くに子音の発音が飛びやすくなります。レガートではそれらの点に気をつけてください。(b v)

11 Q. ヴォイストレーニングを始めるにあたって大切な事は？

A. 初学者の人で、あまり難しく考えずにある程度自由に声を扱うことによって声を育てていける人と、大きな声で練習することが逆に悪い方向に行ってしまう人の二種類が存在するようです。前者は、ある程度発声器官がはじめてから自由になっている人であり、後者は声を扱う上で色々な癖を持っている人が多いようです(喉で詰まってしまう、舌が硬くなってしまう、体に不要な力が入ってしまう、息を漏らしてしまう、鼻に声をかけすぎてしまう、口のみで呼吸してしまう、など)つまり何がしたいかということ、ヴォイストレーニングを行なう上で最初に大切なことは、自分の声の癖を知ることです。癖を直さないと、ゼロの地点に行くことができません。ゼロの地点は発声に使う筋力などは全く関係ないので、初心者の方は筋力を鍛えるという考えはもたないほうがよいと思います。(b v)

11 Q. 歌手としての心構えをひとつ聞かせてください。

A. 世の中には、素晴らしい楽器奏者が多い割に、素晴らしい歌手が少ないと思うのは私だけでしょうか？やはり、楽器を作るという事と演奏するという二つのことを同時に行なわなければいけない我々歌手は、他楽器と比べてとても難しいものだと思います。しかし、芸術とは、いかに難しいことをしているかということによって人を感動させられるのではなく、よい音色とよい演奏技術が伴った時にやっと人を感動させられるものなのです。聴き手は、歌手が自分で楽器をよい状態にすることがどんなに難しいことか、ということをしり引いた分を計算して感動するなどはしませんね。芸術とは言い訳のできない世界です。例えば、自分の楽器をつくる手助けをするトレーナーが悪かったから自分の楽器は育たなかった、などと口にするのは論外だと思います。(b v)

12 Q. 発声と表現のバランスをどのようにしてとったらよいでしょう。

うか。

A. 発声は、理屈ではありません。よい音とは、計算された中から生み出されるものですが、最後に必要なものは、表現しようとすることによって音の渦が生まれることです。これがないと無機質な声になってしまいます。

つまり、体の形などは計算されたなかから生まれ、呼吸の動かし方は本能的なものに頼るように考えれば、形と表現のバランスはとりやすいと思います。呼吸の動きが表現に直結するという風に考えてください。つまり、表現力が無く一本調子だということは、呼吸が止まっているということです。(b v)

11 Q. 歌う前のストレッチはやったほうがよいのでしょうか。

A. 必ずやっていただきたいです。声というのは楽器が肉体の中にありますから体中の様々な変化に左右されます。例えば肩こりがひどい人などは当然背筋や首筋の筋肉も固くなっている状態の方が多いので、声帯の周りの筋肉も固くなっている場合が多いです。しっかりとストレッチや柔軟を行ない軽く汗ばむくらいの状態でレッスンに挑めると、とてもよくなると思います。

歌う筋肉は運動する筋肉ととても密接な関係があるので運動と発声練習を組み合わせるとレッスンするトレーナーも多いです。

学生時代に教えていらっしゃる先生の中には生徒に必ず運動着でレッスンに来よう指示していらっしゃる先生もいました。ストレッチや体操を行なってレッスンを受けるのと、いきなり声を出し始めるのでは、全然意味合いが違ってきます。

一回のレッスンをより充実した実りあるものにするためにも、レッスン開始 10 分前には来て体を動かしておくとういでしょう。(b s)

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. 前のレッスンから言われていたことでしたが、のどで声を出さないようにとばかり意識していると、結局声の出し方がつかめないう気がしました。

ただ、自分で出しているとヘンな癖がつかないかちょっと心配ですが、まだそんな段階ではないでしょうか。

A. 確かに、自分で練習すると声を客観的に聴くことができないので癖がつく恐れはありますが、毎日レッスンできる状況はほとんどの方が不可能だと思います。ほとんどの人は、多少方向性が右往左往しながらも少しずつ修正していくものですので、細かい癖を気にせず練習に取り組んでみて下さい。あとは、録音をしてチェックする事を習慣づけると、悪い癖に気づくことができると思うので是非行なってください。(b v)

Q. ビブラートを速くする練習はどうすればよいでしょうか。

A. まず、声楽においてですがビブラートはかけようと思ったりしないものです。喉声が回避できれば、自然なビブラートは何もしなくても付いてきます。(b v)

sample

Q. 音程をもっと正確にとれるようになりたいのですが、有効な練習方法はありますか。

A. 声を軽く扱わないと、自分の体の中で音が鳴りすぎてしまうために音程がわからなくなります。録音を聞いて参考にしながら、よい音程を模索してみてください。(b v)

Q. マイクで声を出すとき、気をつけることや変える部分は、どこなところでしょうか。途中で声が枯れてしまいました。

A. まず、小さなスタジオで周りのバンドの音量が大きすぎて、ヴォーカルの声が聞こえないために大声で歌ってしまい声がかれてしまったということはないでしょうか？その場合、ちゃんとヴォーカルの音が聞こえるスタジオを選ぶということも大切です。マイクで気をつけることは、距離と角度です。これらをいろいろ試してモニターからでる声を聞いて、一番よい声に聞こえるように調整してみてください。(b v)

Q. 今回教えていただいたメゾピアノでの発声練習は、8種類の発声練習の中の一つですか？

A. メゾピアノでの練習は、8種類とは別の練習です。(b 三)

Q. 3年以内に、イタリアやスペインに声の見聞を広げにいきたいと思っています。そのためには、何かやっておくといいいことがありますでしょうか。言語以外で。

A. 旅行中に、現地で開かれているコンサートやオペラ公演の場所や日時を調べておくと、日本に比べるとかなり格安な料金で、生の外人オペラ歌手の声を聞くことができますと思います。(b 三)

Q. スケール発声をしていて、いつも高音が変な声であります。志村けんのような…。
で、どうも、その高音をだしている時、全く鼻から息が流れていないようです。中高音時は流れているようで。
これは、もしや、そこを流せるようにすると、よい方向に進むものでしょうか。

A. むしろ、変な声が強化安定して、落ち着き、変な声でなくなれば、鼻からも流れるでしょう。そういうわけで、逆の手順を踏むのは、間違いのもとになるので、ひかえたほうがよいでしょう。安定してくるまで、じっと辛抱がまんです。(b 三)

Q. 一音目を出すときの準備として、しっかり口を開けることを言われているが、なかなかできていない。
鏡を見ると少しうまくいくのだが、見ていないといつも横に開いてしまう(と指摘される)。
そのギャップを埋める方法を見つけていきたい。
それと、口を開けようと意識すると、どうも顎に力が入るので、その力の抜き方も知りたい。

A. レッスンでやったように、「音に合わせて息だけを吐く一音程をつけて歌う」練習をすると、一音目に合わせてしっかり息を吐き出せていない、ようするに準備が遅れているのがよくわかります。また「お腹の支え」が足りないことが、顎や首周りに力が入る大き

な「困」でもあります。「歌う」という行為はまず、1. 姿勢よく立ち→2. しっかり息を吸って→3. 「お腹の支え」を準備して→4. 最後によく口を開けて声を出すのです。そう考えると、口の開け方ばかりに注目して解決策を見つけるのは難しいです。口の開け方、口の形、口を開けるときの力加減といったことは一度取っ払ってください。基本(1~3)に立ち返り、体をしっかり使って歌うことに意識を向けてトレーニングしていきましょう。(＃a)

レッスン受講生の皆さんの声

レッスンのレポートの中から抜粋(一部省略あり)しました。

○歌うスタンスやアプローチの方法をちゃんと考えていかなくてはと気づかされました。

今まで本当に何も考えずに歌っていたなと思いました。

自分の歌の方向性をちゃんと決めていかなくてはと思います。(OZ)

○◆曲名: Jupiter

1. 【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと

時や星を越えても変わらない、命のメッセージ。

2. 【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など

黒い広い無音の宇宙から微かに聞こえてくることば。

それが段々と明るくなって、その声の主が木星だったことがわかる。

今度ははっきりと木星のことばが聞こえ、自分も同調するイメージ。

3. 【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

「Everyday I listen to my heart ひとりじゃない」は、ゆるやかな上りと下りの階段になっていて、最初と同じ音に戻ってきているので、落ち着いて安定した感じで歌う。

「深い胸の奥でつながってる」は、「奥」までは最初と全く同じメロディなので、「で」を強調して少し明るい音色にする。

「果てしない時を越えて輝く星が」は、「果て」は跳躍ですが、その後は下行が続いているが、最高音のある「出会えた奇跡」に向かって、上に向かっていくイメージ。

「奇跡」を一番盛り上げるようにして、「教えてくれる」は徐々に小さくしていく。

2 回目の「Everyday I listen to my heart～」は、原曲は1 回目より1 オクターブ上がっているが、自分の音域の問題があるので、1 回目と同じ音でやる。

4. 【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

厳かに静かに始まる。

「深い胸の奥でつながってる」から、クレッシェンドしていき、「果てしない時を越えて輝く星が」で、光が見えるように、明るい音色にして、最高音のある「出会えた奇跡教えてくれる」を一番盛り上げる。

2 回目の「Everyday I listen to my heart～」は、1 回目より、強く太い声にする。

「抱かれて」は、広い世界が感じられるように、大きく十分に伸ばして終わる。

【歌詞】

Everyday I listen to my heart

ひとりじゃない

深い胸の奥でつながってる

果てしない時を越えて輝く星が

出会えた奇跡教えてくれる

Everyday I listen to my heart

ひとりじゃない

この宇宙の御胸に抱かれて (OZ)

sample

○◆曲名：かもめが翔んだ日

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
失恋をずっとひきずっていた女性が、やっと未練を断ち切って1人で生きていこうと決心する。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
まだ暗い明け方の港で1人、終わった恋のこと、自分のことを考えている。

夜が明ける頃、吹っ切れて、別れた相手がいなくても1人で生きていける、自分は強いんだと、自分をかもめに見立てて言い聞かせている。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など
出だしが最高音から始まっているので、テンションを高く持っていて、勢いよく始める。

「かわる」の「かわ」で跳躍があるので、暗→明で変化を付ける。全体的には順次進行が多く、跳躍が効果的に使われているので、跳躍のところが強調するように、それ以外のところはあまりもたつかないようにする。

「思うでしょうか」と「あなたを今でも」の間は、跳躍になるので、「思うでしょうか」はデクレッシェンドして、「あなたを今でも」を勢いよく入って、ここからサビに向かって跳躍が多くなってくるので、その勢いのまま行く。

「かもめが翔んだかもめが翔んだ」の1回目の「め」が、音が#になっているので、その音を強調してより明るく聞こえるようにする。2回目の「かもめが翔んだ」は、1回目からそのまま1音下がっているが、勢いはそのままに1回目より少し落ち着いてやる。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など
出だしは勢いをつけて、「かわる」は「か」を暗い音色で、「わる」を明るい音色にする。

「翔んだ」は、ためらいながら、おっかなびっくりな感じにする為、「かもめが」で間を空けて、「だ」は、勢いはあるけど、まだ迷いがある感じで、濁った音色にする。

「ひとは〜」は、港に来たばかりの頃の時間に戻っていて、悲しい感情だけど、込み上げるパワーがある状態なので、もたつかないでさっと歌う。泣いているような感じにするため、鼻にかけて歌う。

「あわわたしの影だけ」の「ああ」は、原曲はキレイな裏声だけど、心の葛藤を出すように、のどにかかった濁った声にする。

「影だけ」の「け」を伸ばす時に、暗い音色から明るい音色に変えて、次に繋げる。

「かもめが翔んだ〜」は、前へ進んでいく決心がついたので、出だしの「かもめが翔んだ」とは違って、のびのびと明るく。(02)

○◆曲名：Time to say goodbye

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
幻想的でロマンチックな幸せが感じられるように歌いたい。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
やわらかくて淡いイメージの世界で、今まで1人で淋しい時もあつたけど、これからはいつでも2人だと幸せを感じている。

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

(1)(2)は、全く同じメロディで、16分音符が続いているので、もたつかないようにしつつ、ゆったりと感じられるように拍の頭はしっかり聴こえるように気持ちゆっくりにする。「Quando」は少しゆったりと入ってそこからは早めにする。

(1)(2)のフレーズ終わりの「le parole」と「manca il sole」は、ゆったりと広がるように。

(3)はメロディの上下行と同じイメージで歌って、「tu con me」はクレッシェンド、次の「con me」はデクレッシェンドにして、次を引き立たせる。

(1)(2)(3)は、始まりでまだ本題に入っていないという感じがしたので、(4)は、少し溜めて入る。(4)(5)は、上に行くイメージでやる。

ゆったりとするが、3連符が多いので、(1)(2)と同じでもたつかないようにする。

(6)は、世界が変わるように。

(7)は、「veduto e vissuto con te」が最高音なのでそこに向かってクレッシェンドして、「adesso si li vivro」でデクレッシェンドする。

(8)は(7)と同じフレーズなので、同じようにしつつ⑦よりも盛り上げる。

(9)はゆっくりと静かに終わる。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

(1)はつぶやくように。始まりという感じでさらっと歌う。

やさしくてやわらかい音色。

【歌詞】

(1) Quando sono solo sogno all'orizzonte e mancan le parole,

(2) si lo so che non c'e luce in una stanza quando manca il sole

(3) se non ci sei tu con me, con me

(4) Sul le finestre mostra a tutti il mio cuore che hai acceso

(5) chiudi dentro me la luce che hai incontrato per strada

(6) Time to say good bye

(7) paesi che non ho mai veduto e vissuto con te adesso si li vivro

(8) con te partiro su navi per mari che io lo so no no non esistono piu

(9) it's Time to say good bye (02)

○◆曲名：I'll Be There

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
いつもそばで見守っているって、広い心、余裕が感じられるように歌いたい。

2.【歌詞】ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
丘の上から見守っているイメージ

3.【音楽性】曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

落ち着いた余裕が感じられるように、テンポをゆっくりにする。同じメロディが続くので、1回目はささやくように小さくして、そっとそばにいる感じで。

2回目は、そばにいるだけじゃなくて、力になるよってことが感じられるよう、少し太くて説得力のある声にする。

「Justcallmyname」からクレッシェンドして、「i'llbether」を一番大きくして終わる。

4.【歌唱】声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

落ち着いておだやかな声にする。

「i'llbether」の「there」を力を込めて終わる。

【歌詞】

You and I must make a pact, we must bring salvation back
Where there is love, I'll be there

I'll reach out my hand to you, I'll have faith in all you do
Just call my name and I'll be there (02)

○◆曲名：川の流れのように

1.【意図、ポイント】感じたこと、伝えたいこと
人生を振り返って、色んな苦難を乗り越えて、やっと辿りついたので

sample

は、あるがままに生きるということ。

うまくいなくても、耐えて社会の一員として、がんばっていいんだってことを疲れきった世の中の応援歌みたいのできたらいい。

2. 【歌詞】 ことば、ストーリー、ドラマ、情景と、その描写など
この歌が出た時はバブル真っ盛りと思われるのですが、その頃は、川の流れるようにゆるやかに身を任せるといった考えが新しかったのではと思いました。

現在は、バブル⇒不景気だったり、色んな社会問題があり、何を信じていいのかよくわからない時代と言われているので、肩を張らない感じが、現代でこの歌は応援歌になりうるかなと思いました。

3. 【音楽性】 曲の解釈、メロディ、リズム、演奏、アレンジ、構成、展開、表現など

「ああ」は希望がないと思っていたところにも、光が見えたように、暗から明にする。

「川の流れるようにゆるやかに」は、メロディはゆるやかな上行、下行の山になっているけど、それを感じさせないように、真っ直ぐな川をイメージして、同音で歌っているようなイメージにする。

「いくつも時代は過ぎて」は、きゅんと切ない懐かしい感じがして好きなメロディなので、メロディがちゃんと聴こえるよう、あまり歌いすぎないようにする。

2回目の「ああ川の流れるように」も1回目と同じイメージで、少し音量を大きくする。

「とめどなく」は、上がるイメージで、そのまま「空」に入って、「黄昏」は、「た」を溜めて、テンポをゆっくりにする。

「染まる」の「そ」は、「S」を強調して、息を多くして、明るい音色で、染まっている感じを表現する。「だけ」は、デクレッシェンドして終わる。

4. 【歌唱】 声質、声の使い方、見せ方、創意工夫、加工装飾、構成、展開など

「ああ」は暗く始まって、明るい音色で上がって、そのまま「川」に入る。

「流れ」の「な」がこのフレーズの最高音になっているけど、でこぼこや山になったりせず、真っ直ぐに聞こえるようにする。

「ゆるやかに」は、息を大目の声にして、ゆったりとする。

【歌詞】

ああ川の流れるようにゆるやかに

いくつも時代は過ぎて

ああ川の流れるようにとめどなく

空が黄昏（たそがれ）に染まるだけ (OZ)

○「川の流れるように」は、「川の流れ」の「な」が、全然空音ひばりと同じようにならないし、そもそも違うメロディを歌っているような気さえていたのですが、歌っているというよりは、鼻濁音で置いていて、演歌的だと教えて頂き、なるほどと思いました。

そして、ここのメロディは、1本になるようにすることと勢いも大事なんだと改めて思いました。

「染まるだけ」の「そ」は、自分としては、考えたとおりに表現できていたかなと思ったのですが、苦しうで声になってないと言われてしまったので、まだまだ甘いんだなと思いました。(OZ)

○「しあわせのランプ(玉置浩二)」「アイ・ラブ・ユー(尾崎豊)」…どちらもアカペラであることが原因なのかも知れないが、普段よりボリュームを出し過ぎたところがある。また、どちらも安定してしっかり歌えており、悪くはないが、面白みに欠けてしまっている。課題曲として、もしくは過程としてはよいと言える。しかしそれが世の中に対する作品としてどうかというのは、また別の基準になってくるので、その辺りは忘れてはいけぬ。基本的な声や体はできているので、それを信頼して、ある意味捨てて、もっと自由に歌ってみてもいいのではないかとのこと。

これから課題は、今の体の状態を維持しながらも、はみ出したり、崩したりできることを探していくことなのだろう。(HR)

○今回、一番に学んだことは、歌の表現力についてでした。

自分の気持ちをどのように歌の中に表現するのか、そのために歌詞と向きあい、自分の伝えたい気持ちを自分自身でしっかりとわかったうえで、人に伝えるということ。そういうことをしっかりと練習して歌で表現をすべきだということがわかりました。

ブレスや発声練習を気にしてばかりで、根本的に人の心に響く歌を歌いたいということを忘れてたかもしれないと思いました。ブレスの力が弱いところや、息もれがするなど、基礎体力も含め、ブレス・発声においても課題は山積みですが、毎日練習することで少しずつでも今より改善していくようにしたいです。それらに加え、今度から表現力の練習もしていきたいです。(HG)

○マーメーでドレミドレミレド

マーメーでドレミドレミレド

2) 呼吸法腹式呼吸の確認。形はできているが、息から声になる時、もっとお腹を意識するように。

3) 息・声で交互にドレミドレミレド息を力いっぱい吐いた後に、その時と同じお腹で発声も行なう。

トレーナーの声は大声を張り上げていないのにとても聞こえやすかったです。

お腹から息を吐くことの大切さを知りました。日々お腹を意識して呼吸を強く吐くことを体に覚えさせたいです。

また、話す声と歌う声のギャップが少しずつ無くなればいいと思っています。歌う時は基本的に裏声になってしまうので、まず息をしっかり吐いて、声もよくしていきたいです。

トレーナーによる初めてのレッスンでとても緊張しましたが、「体を使って声を出す」ことの重要性を感じることができました。毎日少しずつフーツと息を強く吐くこと、ハッハッハとドッグブレスをしています。自分の声に自信が持てるようになりたいです。(ST)

○本番でうまくいかなかったところは練習の時から誰かに見られている、審査されているような緊張感を持ってやってみる。自分で厳しく本番モードのイメージを作れるようにする。オリジナルでは、具体的な気持ちの部分が見えてくるとよい。映画を見てサビの部分の気持ちの参考にしてみる、気持ちの変化の部分があるとメリハリがあつてよい。

オリジナルで、気持ちの部分では全体を同じように歌っていた。声を出そうという意識がどうしても出て録音したのを聞いてもサビなどはうるさく聞こえかねない。前半で昔のこと子供の頃を思い出すフレーズではほんとに子供心に戻って歌ってみるというアドバイスは参考になりました。子供心に戻る、また戻るように歌うことで声のトーンの変化も感じられたし、あとはサビのふるさとを懐かしむ気持ちの部分のフレーズが課題です。アドバイスをいただいたニューシネマ・パラダイスで、きっかけを見つけたいと思います。先日の本番では講師の方から、どこかで習われているのですか？といわれるくらいだったので、レッスンでのアドバイスは本番で結果として出ていると自負しています。今回のレッスンでも多くの気づきやアドバイスをいただき、とてもいいレッスンでした。(MJ)

○音楽活動をしていくうえで、ジャンルにとらわれずその曲の世界に入っているかどうかを問うていくとよい。ジャンルを決めると狭くなりがちになるので全部に対応できるように今のうちにキャバを広げておくこと。演歌(歌謡曲つばい演歌)もやると参考になるかもしれないので、例えば吉幾三さんや五木ひろしさんを聞いてみる。タイム・アフター・タイムでは歌に集中したほうが英語もなめらか

sample

になる。あまり声を広げて出さないで、響きを集めるように出していく。いろんな人のタイム・アフター・タイムを聞いてみるとよい。タイム・アフター・タイムは出だしから声を出しすぎている感じが有り、指摘されて2回目のときは少し楽に出せたのはよかった。集中すると前半ではなめらかに歌えることも感じた。サビの高い音も上がりきっていないので、曲のキー設定なども考えてみたいと思いました。口を広げすぎず響きを集める意識をしながら、また発音より歌に集中することを課題にしていきます。

今回、演歌も歌って見たらどうかとのアドバイスは自分にとって少し迷いはあったものの、もしかしたらオリジナルの参考になるかもしれないとの期待感がありちょっと新鮮な感じがありますね。レッスンでの実践でまたアドバイスをいただけたらと思います。(MJ)

○今回は「青空に住もう」をアカペラでやりました。個人的には、アカペラでやると音程が不安だったのですが、それは気にしないでいいとのこと。それよりも、自分の声だけに集中できるので、それで丁寧になる感覚のほうが大事ということだったので、伴奏がついてもそのような感覚でできるようにしていきたいと思います。気持ちのこめ方はだいぶよくなってきたと思います。後は、歌とのバランスをうまくとって行きたいと思います。(KO)

○○DEDCDEDC-

マーメー下からを意識。ひざを曲げて。前に出そうな時も下から。エ行の時も縦を意識。

マーモー

マーマモマモマー

「アルディア」

イタリア語。

奥を縦に。ぼわっと。

同じ音が続く時は停滞しがちなので、一音ごとに前に進んでく感じ。4行目 al della-まではテンション上げて。前半も低音だが、テンション下げず。

最後のアルディーラーのルは閉じない。

高音の曲を歌っていて、最初は上がりきらず、ピッチが悪かったのですが、おなかの下を絞るようにして出したら、出るようになって、声も太くなりました。

そのままの状態を出していたら、ファルセット切り替えもなんだかスムーズな感じになりました。(OK)

○息→声→息での慣れ

台詞の途中で焦らない、最後まで集中する

50音トレーニングなどの息と声の交互の練習を継続する

息を吐いているときのお腹の圧迫感をできるだけ下に置き、発声で使う

滑舌のトレーニングを分けて行なう (TU)

○ま～め、ま～お、ま～まもまもま。「心遥かに」を日本語で。邦楽の演奏会の演目の冒頭の部分を聞いてもらいました。

発声の時、胸が動いたので発声の時から下から取り込む事を意識する。本番が近づいてくると発声も上ずっているのがわかった。発声の時から下に取り込む事。「心遥かに」の日本語は点々となってしまうので「気持ちの固まり」として捉えると言われ、わかりやすかった。演奏会用邦楽の冒頭の部分を聞いて貰った。一回めは上ずったが下からを意識するようアドバイスされ、二回目は下からを意識したら安定した。上に上がってしまっても「ああ、どうしよう。」ではなく下に取り込んででもどせばよいとのこと。聞いてアドバイスをしていただいたので安心しました。

メンタル面での安定感があります (FZ)

○片足を少し前に出し、腰を落として発声。まだ少し喉で元張って

しまう。もっと腹部の重みを意識した上で、声を前に飛ばすこと。「アルディア (イタリア語&日本語)」力が抜けているのはとてもよいが、抜けすぎないように、もっと息を強く出すイメージを。日本語で歌うときは発声の技術的なことを忘れて、内容に集中して歌うように。ただ、気持ちを込めると重心が上がりがちなので、声も気持ちも下から出していきようなイメージで。(HR)

○斜め上の遠くに声を送るように声を出すこと。その分力はもっと抜いてよい。

低い音もしっかり強く出すこと

カンツォーネ「ピノキオへの手紙」

音の高い部分をしっかりお腹で支えること。

低い音も高い音も変わらずお腹から声を出していきようにすると、裏声になっても安定感がある。

今日は一日体の力が抜けなかったと思う。

お腹に力が入らず、声が出にくい感じがした。

お腹から遠くへ直に流れていきように声を出したい。

高い音になっても変わらずしっかり息を流していきようにしたい。

それでも高音の部分は何度かやっていたら初めよりはまともな声が出るようになった。調子が悪い時も最低限が出せるコツを掴みたいと思った。

低音でも高音でも変わらない体の使い方を覚え込んで、どんな曲でも応用できるようにしたい。そのつもりで練習していこう。

調子が悪い時でも気持ちは変わらずに歌うために、発声法だけでなくことばの意味や気持ちも考えていきたい。

どう歌いたいかを自分の中でしっかり持って、出てきたものを磨いていきようにしたい。(AS)

○一人一人の気持ちの揺れを把握しておかないと、聞いている側は誰が何を話しているかがわからなくなってしまう。

落語家のQDを聞きそれを他に生かしていきたい。(MK)

○低音では元張らずにリラックスして、息はしっかり流し続ける。そして、高音の時と同じように息が遠くに流れ続けているようなイメージを持って声を出す。高音では体をしっかりと使って声を出さなくてはいいけないが、力を入れすぎないように心掛ける。曲「愛遥かに」のサビの部分では、もっと息を流し続けて、もっともっと前に進めて大きなフレーズを作ろうという意識を持っていくことが大事。イタリア語で歌う時には、発音にこだわらずに響きを統一させていくことを優先させ、口の形をあまり変えないようにして歌う。日本語で歌う時には、母音で歌った時の感覚を生かしていきようにする。

特に後半では、しっかりとお腹でプレスができていない時があったと感じました。上半身にも力が入っていたのだらうと思いました。曲を歌う時、サビの部分でなかなか滑らかに歌うことができなかったのですが、今回のレッスンを終えてみて、息を流し続けてなめらかに歌うことについて以前より少し理解が深まったように感じました。よく練習して滑らかさを出していきようにしたいと思います。また、母音で歌ってから日本語で歌うと、口の奥を開けて歌うイメージが湧きやすいのを感じました。引き続き母音で歌ってから日本語で歌うように練習してみます。サビの部分、「どんなにのぞんでも」の「ん」を入れる位置も再確認してしっかりできるようにしていきたいと思います。

母音で歌ってから日本語で歌うと、日本語での歌い方がイメージしやすくなりました。滑らかに歌うことについても前よりイメージが湧いてきました。(MG)

○セリフではない部分もすべてセリフだと思って読む。そうすると生き生きと聞こえる。

sample

滑舌の練習をすることも大切だが、イメージを持って読む事を心がけると自然と滑舌もよくなっていく。

気をつけていないと文章の意味をきちんと捉えたり、イメージを思い描くことを怠ったりしてしまうので、間違えないということだけでなく、情景を伝えるということをおぼろげにしたいと思えます。(HM)

○マメマモ発声では息を吸うときに体も一緒に上がってしまう癖がつきはじめていますので、お腹の柔らかい膨らみを再確認しながら歌うこと。課題曲『アネマエコーレ』では、最高音のラに上がっていくまでのフレーズの流れをクレッシェンドで段階的にすることによって、比較的楽に高音を出すことができる。また、ラを高音としてとらえないこと。自分が思うよりも3割り増しの意識でお腹から声を出し、前へ躊躇なく発声すること。同じ音が二音続くとき、口の形を変えない。前半は比較的小腹の支えが安定しているらしい。お腹からの発声が安定すると、音程も安定してくる。

知らないうちにお腹の支えが固くなっているのを知り、また基本に戻って呼吸の練習を続けようと思った。出来ていると思っても、それでもあえて日課として続ける方針で日々のトレーニングメニューにしたいと思います。また音やフレーズに対する心理的な躊躇がそのまま声になってしまうことを新たに実感し、人前で歌うときは特に気をつけなければと思った。

悪い癖がつきそうだったところを、未然に改善される方向にもっていくことが出来、継続的にレクチャーを受ける意義を改めて実感しました。(EB)

○顎の引き方。

姿勢を確認してもらった所、自分が自然だと思っている状態では顎が出てしまっていた。正しい姿勢は感覚的にはかなり上向きに感じるの、油断すると戻ってしまう。気をつけてその姿勢を保つようにしていきたい。(NG)

○基本発声 MA, ME, MO を単位とするドミソミソドミソミドの高低下半身踏ん張る、上半身力を抜く、特に首から上はリラックスをさせ、ブレスは空気が落ちるだけにする。

カンツォーネ「青空に住もう」(イタリア語フル)

まだまだ力みがあるようで、ブレスに勢いがついてしまうのはそれが原因なのでしょう。

ひょっとするとこれまで以上にストレッチやヨガ的な方向に体を持っていった方がいいのかもしれませんが。

マイナスなことはまったく感じません。

イタリア歌謡のレパートリーが増えていくのも愉快です。(SK)

○初見での読みの練習。

先読みをできるように、どんな状況でも読めるようになれば、ある程度つまらずに読めるかなあということはおぼろげにわかった。

あとは、内容をそんなに読み込まなくても、短時間にパッと文章をみただけで理解できるようにしていきたい。

あとは、その日、一番いいという読みを録音で聞いたが、やはり、伝わる読みには至っておらず、この原稿を持ってない、見ていない人にもわかる伝わる読みをしていかないとダメだと思った。

いろいろな原稿の表現を追及する必要があると録音を聞いてそう感じた。(KD)

○遠く前へ流れを感じながら放つこと。(口の奥でブツ切れにならないこと)

テンションやボリュームを上げながらも、自然に語りかけること。感情に即した表現をすること。

近頃気付いた問題点として、話すとき又は人の話を聴くときに相手の方を意識していないこと他に、折角伝えようとしている感情に

わざわざブレーキをかけて伝わらなくしてしまっていることに気づきました。

トレーナーからのご指摘で気づきましたが、話すときにこれ程自分は聞き手に遠慮して話をしていたのかと気付かされました。子供の頃から受けた躰や日本の風土の影響もあるかも知れませんが、話すときも聴くときも意識と感情を積極的に相手に向けて伝える基本的なことが今後の課題と気づきました。

もう一つは、真面目になるべきところと、そうでないところがあるということです。

通る発声で、相手が聞き取れるように明確な発音(フレーズ)をすることは、当然重要な必須条件であり、真面目に意識を集中しなくてはなりません。しかし、そのときに体(筋肉)に力を入れるほど真面目になる必要はなく、むしろそのような「真面目もどき」は発声と発音には有害になります。これは気づいてみれば当然ですが、特に今までの日本では「つつましさ」に重きが置かれ、なかなかコミュニケーションにおける真面目さのメリハリのよいものが学校でも家庭でも教えられてきませんでした。これからは堅い真面目さではなく、リラックスした快適な自由自在の真面目さを目指したいと思います。(YD)

○常にもっと下から声を持つてくる

きちんとした発音より、流れを意識してゆっくり読む

流れを感じながらゆっくり読んでゆく

文の内容を自分のことばに置き換えてから読んでみる

最後を丁寧に

必要なところを強調し不要なところは圧を下げる。不要な音をはっきり言い過ぎない

流れと言ひ換えによるあくまでも自然な感じ

全部をはっきりいいすぎないということ(圧を変える)(KW)

○歌う時のブレスのとりかた。

フレーズとブレスの関係がわからないといけない。歌詞をしっかりと理解すれば、自ずと見えてくるはず。楽譜をよくみて、何を歌っているのか意識しなければ。(FD)

○息を吐く力をつける。体を使って声を出すことを常に意識する。小さくまとめる癖がついているので、大きく出す練習をし、そこから鋭くまとめるように。

息を吐く時に、かなり肩や上腹に力が入っているのを感じた。息を吐く力の弱さは以前から感じていたので、下腹部を意識した呼吸を続けようと思う。

基礎的な所も実践的な所も指導して頂いたのがよかったです。何となく感じていた課題を明確にってもらったと思います。(YM)

○上いゆる頭に声のポジションがある事は大切だが、意図的に抜いて起きにくいと間違っている。頭部共鳴とか意識して声を浮かしては駄目。当たり前だが音源は絶対声帯にあり顔にはない。響きと空気の動きは分けないとならない。今のハミングは響きのポジションが高い所にいってない、体の支えがないから。ハミングでも発声でも特定の場所に響かせようとか意図すると余計な緊張が生じておかしい。自分の出し方と結果の状態は違う。空気の流れが鼻くうに流れて頭にもポジションが取れていく。アエイオウのスケールは一息で言い切る。それはポジションを上げる為でもある。口をゆっくり動かし中間の母音を大切にすること。同じ量の空気を均等に流す感覚を持ちながら発声するのがよい。上へと吸う事も大切。口を開ける時は上顎を開ける方がよい。

ハミングを意図的に鼻の付け根あたりに響かせようとしていたのはよくなかったのかもしれませんが。よくない詰まったハミングって

sample

感じます。急に何かが変わるとは思えませんのでイメージだけでも体で支えて自然な感じでトレーニングできればよいと考えます。中間母音の練習を全くしてなかったのが重要視したいと思います。息、呼吸が先で声の後とのアドバイスがありました。実行できませんでした。かなり難しいです。誰かが言うことを鵜呑みしないで自分で考えないと伸びないよかったです。同時にボイストレーニングのややこしさも感じています。(EB)

〇声を発するとき、歯の噛み合わせる位置を目のあたりと意識して、響きは作り出さずにお腹の下のほうを意識して、自分から無理して作り出さなくてもよいとの事でした。録音した声を聞いてみると、以前よりしっかりした声が出ているように感じられました。しっかりと覚えておきたいと思います。(KO)

OCDEFGFEDC-ハミング。深い声で。

CEDEC-アエイオウ

焦点がぼやけているので、声帯をしっかり合わせて。上あごの位置を高く。

Il mio giar dino e pian di fiori

イがヒにならないように。響きは体の中で作る。焦点がぼやけないように、細く、息がもれないように。

「Superstition/Stevie Wonder」

低めのキーでも、テンションを高く。ピッチも低くならないように。息を動かすが、もれないように。

子音を1つ1つ大切に。破裂音をリズムに利用する。

イ・エの母音を明るく。舌がアーチ状で持ち上がると、発音しやすくなる。(OK)

〇ハミング

準備してから声を始めること。

深くと言われたので、意識を下の方に持って行って発声したのだが、声を重くつくってしまう結果になったように思う。

アエイオウ

息が外に流れるようにアドバイスをもらうのだが、息を吐こうとして、喉のほうで力んでしまった。結果的に息を吐く邪魔をしてしまったと思う。

イルミオジャルディーノ エピエンディフィオーリ

音がレガートでつながるように。子音のところで息が止まりやすいので注意。

呼吸は外、響きはうまく体の中で持つておく。

慣れない音形で、全体で音程が上がっていきにしたがって、音がとれなくなってしまった。

曲

音が途切れないようにレガートで。

息の流れを利用して子音を発音する。

息をもっと吐き出そうとして表現しようとすると、タメができる。そのタメをつくってフレーズを表現する。

最初、声が喉で引っかかって、響きが外に出ていかなかった。

音程をとるのが難しく、なんで音程がこんなにとりづらいのかと思った。

いつも、もっと息を吐くように言われるので、それがどれだけ大事な基本的なことなのか再認識した。それが発声にも表現にも関わってくるので。(IZ)

〇ハミングなど息が漏れている傾向があった。この場合、鎖骨のところ、喉仏の下辺りに向かってアタックをする、声を少し止めるような要素を持ちつつ、息を流していく必要がある。アエイオウ（ドレミレド）の発声では、息の流れが悪く少し喉も痛くなってしまったのですが、ズーと摩擦音を出してから発声するとスムーズになった。

「〜ウのところ」で音がこもるので注意する。またアからエに行く時、息が止まり気味とのことなのでこの点もよく意識したい。曲、カタリカタリでは、出だしの所で付点をもっと出すようにし、伸ばすところ、しっかり拍を取るべきところ、溜めて出した方がよいところなどよくみていくこと。

アタックで出した状態を保ちながら息だけを外に流していけるとよい、「アタックと息の流れ」のバランスの微調整を繰り返していくこと、そしてこのバランスが一流の方でもなかなか定着しにくいものであるというお話を聞いて、もっともっとじっくり焦らず地道に取り組んでいかなければと思いました。カタリカタリは、クリアすべき細かな課題が沢山ありますが、繰り返しやってみます。発声では自分に思い込みがあったことがわかり、アドバイスを受けてまた心をクリアにしてやっていこうと思えたレッスンでした。(MG)

〇発声では、空気が漏れないように、アタックした状態をキープしつつ息を前に出す。スタッカートを行なう時、低音では胸に少し打つような感じ、胸の裏側が内側からプッシュされる感覚、または空気を詰まらせているような感覚に近い状態になる。音が高くなってきたら、積み木を積み重ねるように上の方でもプッシュする感覚を作っていくとよい。スタッカートでは、自分でアが耳に聞こえて、アエイオウではなくハヒフヘホとなりがちだが、これはまず息が出てから声門が閉まるうとするから息が漏れていくとのこと。息が出るのと声門が閉鎖されるのが同時にできるとよいとのアドバイスがあった。(MG)

〇ロングトーンでの発声。高低。滑舌練習。

声を出し切って、息をとめて自然の力で息を取り込む練習。

高い音を出す時に、深い音になりやすく、声がかすれている感じになるので、息を深くとりこみ、それを吐くようにするとまだまだだが、少し声は安定したように思う。

レッスン前にお話をしたように、声に関しては、今まで習ったことを地道にやるしかないと思っており、極めればきりが無いがある程度のところまでできていると思う。あとは、音域を広げたり、印象に残る声になるにはどうすればいいの、いろいろな声を使い分けるとか、自分の持っている高い音、低い音を徐々にではなく、すぐに出来るようになるようにしていきたい。(KD)

〇ハミングはMとNがあり、両方できるようになることを目指す。NができればMもできる。歯の噛み合わせが自分の頬骨くらいの位置にあるとイメージする。息がもっと顔の上部まで通るイメージで。「あえいおう」声をこもらせない。上の顎がもっと高い位置にあると思って。新曲「心はるかに」はレガートに歌うように。ラップのように、刻まないで。普段の話している延長で考える。階段を降りるように音程を歌うのではなく、下り坂道のイメージ。なだらかにつなげる。低音部は低く歌おうと意識しないこと。ことばがもごもごしてしまうのは、以前からの課題です。なんとかかしくちや、です。新曲「心はるかに」はいつか歌いたいと思っていた、憧れの歌なので、嬉しいです。(KR)

〇未だ喉を絞めすぎて空気が流れがない発声になっている。

ラ行の発声字も、音かごにこっていることがわかった。

アタックするときは、空気を流しつつアタックすること。

身体の下半身で空気を保持しながら、上半身で空気を流すようにすること。

このイメージをもって文章を読むと、すこし余裕をもって話せることが実感できた。

レッスン後に練習して、喉に力をいれず鼻から空気を出す感覚でだすとよかったです。それでよいか確かめたい。また、発声してい

sample

ると最後に力が弱くなってしまいが、これはどのように解消したらよいのか知りたい。(UE)

○姿勢・からだの使い方

息がもれる、息が入ってしまう

のどから下は息があまり出て行ってほしくない力

のどから上は息が出て行く力

スタッカートで練習するだんだん強くするびたっとひっついていく感じ(あまり力を入れないで)抜けないように声帯の使い方

しばらく強く出していると言が出なくなってくる

声帯をあまり強く使わないように

喉を熱く扱わない、緩ませすぎない(息がもれるかんじにしない)

声帯自体は飲み込まれながら音を出すように

下に向かって引っ張られるような感じ

引き笑いで「ドレミファソラシド」

声に高低をつけて幅広く出すように心がける

しゃべっている音域より広く使う

スタッカートの練習が

なんか、よくわからない…。できているのかいれないのか。

スタッカートの音、スタッカート時の力のかけ具合、どこに声を持っていくのか

自体をもう少し詳しく

音の高低というのが難しいよくわからない

(後で聞くとした声張り上げているだけのように聞こえる)(KW)

○身体各パーツをもっと活用すること。ハミングでは眉間の辺りに緊張感を持つ。

息はたっぷり吸って、大きく動かすこと。上あごは高く保つ。頭の後ろ側も意識して、息を後ろに通してから前に出すように。上あごを上げる時にもっと後ろの方で口が開いていると考える。

身体は下側に、首から上は上に引っ張られるような感覚で声を出す。声を深くしようとすると声はこもりがちになる。また逆に明るくしようとすると浅くなってしまふので、そのバランスが難しいが、ちょうどよいバランス位置を見つけ出すこと。

歌詞で強調する部分は子音がドツピオになっているように発音するとよい。

歌の中でタメを作って効果を出すことも考えていくこと。

“Fenestachelucive”ではレガートで、全体に一定の量の息が流れ続けるように。子音の破裂音の際も息を流し続けることがキーポイント。

息は効率よく使うこと。無駄に出し過ぎないように。

軟口蓋を上上げるほかに、舌を高い位置にもってくることも意識してみる。舌を高くすると「い」に近い発音になり、発音が明るくなる。

息を効率よく使えるようになることで長いフレーズを歌いきる、という新たな課題。呼吸練習に気持ちを新たに組みたい。

声を明るくしたい時は舌を高い位置にして「い」の音に近づけること。舌根がのどを閉じるクセがあるので、舌の位置は鏡を見ながら改善していきたい。

身体全体を使えるように、額から足先までの長い全身を上下に引っ張るような感覚ももちながら練習したい。

今日から新しい曲に入りました。新たな課題も出てくるかと思いますが、これまでの課題にも、さらなる発展を目指してがんばっていきたく思います。(IK)

○アエイオウの発声喉を痛めていたのでズーと息を吐き、喉を整える。イタリア語で発声。

舞台の本番で、ついつい喉を絞めて発声してしまう。

リラックス心がける。

喉：痛めたときの対策を、経験をまじえて話してくださり参考になりました。(OO)

○ハミング(N)

aeiouのスケール

il mio girdinoのスケール

息漏れしないで、空気を流す力をつける。

低音域は上あごのところにあたるといい。

まず口の形を明確に作ることを意識し、その上で他の大事なことを考える。

地声裏声の転換箇所の母音の声の籠りと明るさを改善する。

大きな課題を克服するのは時間はかかりますが、その課題に対し毎回色々な角度から指導して下さるので有り難いです。

トレーナーの伝えたいことがその場ではわからないこともありますが、家で録音を聞き、自分で考え、あらたな気づきを得る大切な材料になっています。(YA)

○正しい発声は、正しい体勢(お臍の下を引き揚げるような姿勢で立つ)

子音・母音のところで崩れやすいので、そこで空気を止めないように頑張る(ゆっくり発声してみる)

自らあえて深い音にしない→結果深くなるもの。

歌詞のニュアンスも大切にします。

弱い声は、体の中で音を小さくする力と、それを支えようとする力のバランスが大事。(音量を出さないところで表現力が死なないようにする緊張感を持つ)

お二人とも同じ事を伝えようとしていたのですが、二人のレッスンを受けることで自分が具体的にどうしたらよいかわかってきました。(YA)

○ハミング

表情筋をしっかり持ち上げる。脳天からひっぱられる力を意識して発声する。

「O U A I E」の発声練習

表情筋をしっかり持ち上げ、体を上に持ち上げる感覚をしっかりとって、でも音源は体の下の方で。

体の上の方で音を作ろうとしない。

先週教えていただいた sulfiat を意識して練習してきたので、それを表現するつもりでやってみましたが、今度は逆に声がかもってしまつて前に響かず、暗い声になってしまっているとの事でした。

スタッカートの練習

下降スケールの練習

「IL mio」

曲「愛しいわたしの恋人(?)」の前半部分。

今日のレッスンでは、体を上下に引っ張って広げる(伸ばす?)感覚で歌う事を中心に教えていただきました。感情をこめて深い声を出そうとすると、アタックや明るさが失われてこもった感じの声になってしまつて、最後まで両立ができませんでした。

「明るい声が響くポイントを自分で探すように」と教えていただいたのでやってみます。(KS)

○高めの音でハミング(スタッカート)-アエイオウ

鼻の頭を緊張させる感じ。

50音66ページ-高めの音で練習して、声の変わり目がうまてきるように。

ハミングは今まで相当小さい音でしかやったことがなかった。

50音は相当がんばって読んだつもりだったが、普通の高さだとそうでもないの、やっぱり高めの音で練習するのがよい。

ただ、声が出にくくなると、音によって(な行とか?)は、飲み込んでいて声を吐いていない感じ(九段下、とか)。

sample

見本をみせてくださるのが、レッスンでも録音したものをきくときでも大変ためになります。

のどのあたり、鼻のあたり（だったか？）声を詰まらせる（？）ポイント

空気を2カ所ではさむような感覚（詰まるような感覚で）(HY)

○自分の出せる一番よい声でドレミファソファミレドのどの下のくぼみに口があるとおもしろい、そこから2メートルぐらい下前方を目指して声を出す。

のどに力のない声をだしてもトレーニングにならないので、ある程度負担（？）がかかるような、というか一生懸命出す。

眉間から声をだしているような意識で、まっすぐ前に声をとばす。ドレミファソファミレド

同じ。思い切り出さないとトレーニングにならない。

のどは週一の練習で現状維持、とのこと。最低週3回くらいは声を出す機会を作るように。

また、練習後半日くらいで、のどが元通りになるくらいがちょうどよい加減。それを目安に、無理しすぎず、ちからを抜き過ぎず。(HY)

○「あ」で喉の付け根から斜め下に地声裏声で強く

「あ」でおでこから地声裏声で強く

「あ」で眉間からまっすぐ地声裏声で強く

メゾピアノで喉の付け根から斜め下に（喉は弱く、声は大きめに出す）

中音域のA Bあたりでまだ地声がひっくり返りそうになるのでそのあたりが安定するようにしたい。また低音域の出すときの喉の状態が自然に脱力の方向に行くようにということと、喉を弱く使うことで強くも弱くもコントロールできるようにしていきたい。(FE)

○この回ではリズム感の無さを指摘されました。実際自分でも足りてないと思ったので、練習のときに手拍子をするのはもちろんですが、楽器を弾くときもメトロノームを使用してみたりしたいと思います。(KO)

○テンションが上がらないときは、お腹に力を入れ横隔膜が下がるのを感じると、ぐっと上がるとのこと。ちなみにこの感覚は歌う際にもとても大切な感覚。また腹筋も有効だが、筋肉が硬くならないように柔軟も同時に行なうこと。発声確認では、おでこ、柔口蓋、目頭をそれぞれ意識して歌った。地声で歌いたい音域で裏声になってしまうように、喉をきゅっとさせて発声すること。（特に軟口蓋は上げた状態をしっかりキープしながら）またこのトレーニングの負荷はつかれる程度に。他のトレーニングと同時間で行なうのであれば最後に。もう一つ、お腹の支えは意識し過ぎないこと。大切なのは、体全体でバランスよく歌えることである。喉のみに負荷がかからないようにまずお腹で支えることを覚えるのであって、他の部分を鍛えることも必要。声の響きは口に近いため音程が下がりやすい傾向アリ。おでこ、目頭を意識して、斜め頭上に声があるように歌ってみると改善されるかも。

今までお腹で歌うことを中心に意識していたので、体全体でバランスよく歌うという根本的なテーマを再度確認出来てよかったです。とは言うものの、未だ喉に力が入ってしまうのを改善するために腹式呼吸はしっかり体得したいです。横隔膜の動きを意識することは今後のヒントになる気がします。発声時は横隔膜が安定して下がった状態になることを意識の上で、声を出そうと思います。

日々のトレーニングにダイレクトに活かせるよいレクチャーでした。(EB)

○コンコーネ1番では、思ったより地声で歌える領域が伸びている

しい。ハイトーンが弱い為、その際特におでこや目頭を意識して歌うこと。意識しやすい箇所、そうでない箇所があるかもしれないが、楽曲のなかでは常に意識するように。高音時にフレーズが最も盛り上がることを意識して歌うよいかも。喉を強くするトレーニングの確認ではおでこ、目頭、横隔膜の3箇所をチェック。おでこの響きの位置が少し下だったのでより高い位置に意識を置くこと。また目頭での響きはさらに前へ。低音、ハイトーンの際に響きが近くなってしまうがちなので注意。柔口蓋は前には響かないのが普通。よって歌うときはおでこや目頭などをバランスよく使って声を前に出すようにする必要がある。

今まで口から下、胸の一部辺りでしか声を感じなかったが、今回は胸全体で声を出して、響きのバランスはよくなってきているとのこと。中音域の響きはよいとのことでハイトーンの扱いを考える。今後は芯のあるハイトーンが出せるように響きを意識する焦点（おでこ、眉間）を定めるようにする。ここでコンコーネを歌いこむことによって、安定した地声とハイトーン、またその切り替えを体得したい。

自分では気づけなかった成長を、知ることができてよかったです。2週間という間隔が客観性を与えてくれるのかもしれないと思い、さらにレッスンの重要性を感じました。その他レクチャーも、成長を踏まえた上での必要なことを教えていただきました。(EB)

○1. 自主トレの頻度と強度

週2回では少なく、現状維持できる程度。週5回、うまく休養が取れるなら毎日やってもよい。

トレーニングは疲れるので、歌の練習の後にする。発声練習としてやるなら弱くやって、後でちゃんとトレーニングする。

2. 5度スケールAで4カ所トレーニング（ノーマル胸鼻の下軟口蓋眉間

3. ロングトーンB息を出しすぎず安定した大きな声にする。楽に大きな声が出るように慣らす（体が最適状態を見つける）

4. コンコーネ2番

テンポを一定に（途中で速くならない）声の乱れる箇所は修正を高いレミは強くはするが、弱振らなくて大きく出せるように。出にくいところは変換点かもしれないので微調整が必要（発声トレーニングでは音の間隔があいて気づいていない変換点）

トレーニングに順番があるのは意外で、説明を聞いて納得。思い込みの危うさ。

各ポイントの練習にも慣れて、対応できるようになったと思っていたが、前回鼻の下をやった時に感じた一定感（と言うのか？）を、他のポイントでも感じられるか試してみると、まだ使いきれていないのに気づいた。各ポイントの練習精度をあげることも課題か。

ロングトーンで出している声の良し悪し、息と声の混ぜ具合、大きな声にするコツ

（力の入れ所）などはまだわからない。

各ポイントトレーニングの後「疲れましたか」と尋ねられたが、「疲れ」の感覚がわからなかった。症状として出る喉の痛み、かすれを感じても、「疲労」の感覚が育たないと自律は難しいだろうと、後日思った。

これまで何の迷いもなく、闇鍋のごとく思いつくまま適当にあれこれの練習をしていたので、段取りについて、新しい視点を得て有意義でした。(HS)

○ノーマルスケールでは音が下降する時、不安定になっている。新しく加わったトレーニングは、首の後ろからまっすぐ後方に出す。声が出なくなりそうになったら、のどをキュッとする。自主トレの際、歌を歌うのはffトレーニングの前に。トレーニングの後で歌えるなら、単なる発声練習になってしまっている。mp発声は一年くらいかかると考えて、気長に。今よりもっと、のどの力は抜き、響きが大きくなるように。また、ffトレーニングで声がかすれて

sample

きたら、のどをキュッとするように。

今日のノーマルスケールは今までより、のびのびした感じでした。今までは高音域でも地声が混じって、力が入っていたようです。今日は自分の周りの空間に柔らかく強く声を出すイメージでした。今日新しく加わった首の後から真後ろへの発声は、声帯をくっつきにくくするのだそうです。それに負けないように、のどをキュッとしていく。それがよい方に行くかどうかは、私次第とのこと。この頃、以前より息漏れがマシかと思っていたところなので、声帯がくっつかなくなるのは怖いですが、それに負けない強いのどを作ろうと自分を励まします。ところで、三階の「他抜」のてぬぐいを私は「他人を抜く」と思っていたのですが、ふと「肝心な所の他は力を抜く」という意味なんじゃないかなと思いました。他人は関係ない。芸事は自分と向き合うことで、自分の在り方のことを言っているのだなと。(KR)

○今日のノーマルスケールは音色は統一されているけれど、声の輝きや太さは物足りない。今の段階は音色を統一することより、もっと輝かしい声とか、もっと太い声とかを目指して行った方がいい。輝かしい声を目指すなら、コンコーネは裏声をもっと輝かしくなるように。地声も地声だからと油断せずに、もう少し輝かしくていい。首の後ろからの発声は、のどの下とおでこ眉間と、軟口蓋の四ヶ所が強い上でトレーニングしないと意味がないので、この四ヶ所もしっかりトレーニングする。また、声を前に出してはいけないうちがあるかとの質問については、前にしか出ていないのは表現として問題があるけれど、基本的には前に出ている方がよい。また、ffトレーニング中で、のどが痛くなるのは、のどだけに力を入れ過ぎ。発声ポイントの筋肉を鍛えるところを、声帯だけに力がかかりすぎている。本来は声帯の周りの筋肉を鍛える。痛い時はそのポイントはやめて、他のポイントをトレーニング、それでも痛かったらやめる。次の日に痛みが残らなければ、トレーニングとしてはそれでよい。

輝かしい声になれば、素敵です！それを目指します。ここ数日、足が地面とつながっている感覚が楽しく、それが発声のときに頭ともつながる感覚があり、今日その感じを持ったままスタジオに立てたことを、とても嬉しく思っています。自分ではお腹の支えの意識はまるでないのですが、これが支えの感覚の第一歩のようなので、この感じを残しつつ、輝かしい声に向けて鍛えて行きたいものです。トレーナーが輝かしい声という言い方をした時、そうなりたくて強く思いました。今まで、どんな声になりたいか、自分ではっきりわからなかったの、目標がはっきりして嬉しく思います。(KR)

○1) 自分の好きな声を発声(中・低・高)

2) のどを鍛えるトレーニング(のど下、おでこ、軟口蓋、眉間×各中・低・高)

トレーニング中はお腹の支えを使うのではなく、声帯にくっついて喉を下へ引っ張る筋肉に声帯を委ねず、声帯の筋肉をトレーニングするよう意識する。

低い声の時、喉が小さいままにならないよう意識してリラックスさせる。

口を必要以上に大きくあけることはないが、きちんと『a』で発声できるかたちにする。

今日はトレーナーから喉がだいぶ強くなり、どのトレーニングもまんべんなく効果が出るようになったと言われました。

これも丁寧に、根気よく教えて下さっているトレーナーの方々のおかげです。

これからもご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひ致します。(YA)

○発声(基本)

日によって音域の高低が変わるのはまだ安定していない証拠。

高音がよく出る時は喉の緊張がうまくいっている時、低音がよく出

る時は喉のリラックスがうまくいっている時。上達するためには、両方普通にできるようにしなければならない。普段の歌で使わないからといって、低音もちゃんと出るようにトレーニングしておくことが、喉の健康のためによい。

発声(喉から下へ)

トレーニングとして発声する時は、実際に歌う時の声として「調度よい」という感じよりも意識してしっかり出す事。

発声(口からまっすぐ前へ)

少し声が奥に入りそう(鼻の方へ行きそうになっている)ので、もっと口からまっすぐ前に声を出す。

この発声ですぐに喉が痛くなるということはこの部分が「弱い」という事。弱いから喉声のようになる。

もっと強くなれば弱く使う事ができるようになるのもっと声が「ポン」と出るようになる。

痛くならない程度に少しずつ強くしていく事。

発声(軟口蓋を開けて)

かなり弱い。出来ているがかなり弱い。もっともっとあげていく。弱くまとまって終わってしまわないように。

発声(口からまっすぐ前へ(眉間より少し下))

声が降りて口声にならないように、しっかり眉間から前へ出す。

気を抜くと鼻に入ってくるので気を抜かないようにする。

メゾピアノ(眉間から声をまっすぐ前へ)

今の状態では眉間より口の方が強い。

トレーニングとしてまずは眉間から声がしっかり出るように意識すること。

ロングトーン

(高いド)声はよくなった。

喉の声帯の「大きさ」を調節する練習としてはクリアーできているので、胸のあたりを緊張させないための練習として続けていく事。

(低いド)

喉の声帯の「大きさ」を調節する練習としてやっていく。

練習方法について全体的にわたしがちょっと勘違いしていたようです。

どのパターンの練習も、次第にきれいに声が出てくるようになればOKだと思っていたので、すべての練習できれいな声を出そうと思って練習していました。

結果として「のどを強くする」トレーニングになっていなくて、「それなりに」きれいに歌うようにしていたようです(苦笑)。

今日はトレーナーに修正していただいて、それぞれのトレーニングによって、どの部分を鍛えているのかという意識がはっきりしました。

今週からちゃんとしたトレーニングができると思います。あまり喉が痛くならない程度に、しっかり練習していきたいと思います。(KS)

○ドレミファソファミレド

(1) 喉から下に強く出す

(2) 軟口蓋を広げて出すのどをキープできるように

(3) おでこから上にむかって出す低い音が大きく出たら外れている証拠。

(4) 目と目の間からまっすぐ出す

トレーニングは一回一回の負荷を強くして一生懸命やる。

のどのためのトレーニングをするときは、他の事(お腹から出す、とか)はやらずにのどに集中することによって、のどのトレーニングがよくできる。

トレーナーは練習の内容にどういう意味があるのか説明してくださるので、解りやすく助かります。(HY)

○胸郭を広げる呼吸法。横隔膜だけではなく、肺全体を使えるように。

sample

出すことのできない高い音階も、出しているつもりでトレーニングしていきとできるようになっていく。

すぐに息が切れてしまったり、やはり呼吸の弱さは実感した。息を吸う時に、いつものようにお腹がかたく入っていきにくい感じがし、肩に力が入ってしまったが、椅子に腰掛けて呼吸をすることで余計な力が入らず、ずっと息が入っていくのを感じた。

毎日のトレーニング法を具体的に教えて頂けたのがよかったです。また、普段、大きな声を出す機会があまり取れないので、レッスンの中で取り入れて頂けたのもよかったですと思います。(YM)

○今まで教わってきた先生とは真逆の方向を向いたレッスンだったのでレッスン中混乱した。今までの先生では、のどを使わないようにのどの力をぬいて発生するように指導されたが、今回はのどを使う練習をした。響きも下に向かうように指導された。以前の練習は響きをつかむ練習で、今日の練習はのどを強める練習なのだそう。先生はのどの強さのキャパシティを広げることが可能だとおっしゃったのが嬉しかった。のどを強くする練習は、のどがひりつてきたらもう少しよめる。痛くなったらやめる。のどの一部をつかう傾向があるので全体をつかうこと。呼吸の練習は次回チェックがあるのでしっかりやること。腹筋をつかうので、超回復のために6日に一回はやすむこと。先生のお腹を触らせて頂いたが、分厚い筋肉のベルトで覆われているようだった。くれぐれもモチベーションがさがってしまうほど練習しないように。飽きたらやめようと思う。先生はレッスンのときニコニコ笑顔で教えて頂いたので、緊張しがちな自分でもうまくコミュニケーションとることができた。その反面、今まで会ってきた先生の中でもトップクラスで厳しそうだった。個人練習のときのメニューもきっちり指定されたのは初めてで、きっちり練習しなくてはと身を引き締めた。(NH)

○ハミングは輪郭がしっかりしていればよい。ぼやけた感じはよくない。無理して音量を増そうとして力むと1番よくない。集まった声、線のある声、広がってない声にするトレーニングをした方がよい。ハミングと同じポジションで発声できるように。スケールの最後の音が特に落ちやすいので注意する事。声のポジションが高くなると喉声から解放されにくいとのアドバイス。声をもっと軽い感じを出した方が喉をはずしやすい。自分でも発声時に喉に声が停滞している感じがあるので重要な事だと思います。音量イコールよい声とか思い込まないように意識を変えていった方がよい。

小さな声でもいいので喉を開けて体から発声するトレーニングが重要だと改めて感じました。声が散っていると指摘されて始めて気づきました。トレーナーがご自身の声や発声器官についてしっかり分析した上でトレーニングをされていることが1番勉強になった所と思います。(EB)

○今日は背中を使うことをレッスン。

響きだけだと浮いてきてしまうので、支えが必要。肩甲骨の辺りから上にもっていく力と、腰が下に下がっていく力とが、背中で綱引きが起こっているように。下に引っ張るから上の響きにもいけると思っ。

胸、喉、首がかたくならないように。

唇が視界に入るくらいに突き出して。

音程が下がっていくときに響きが落ちてしまうので、ポジションは高いまますをキープして。

音程的には下がっているより上擦っている方がまだいい。

点ではなく線で発声するように。

奥に入りときがあるので気をつけること

縦長に細く締める感じで。

一番高い音はファルセット気味に。

発声するときに、まだ無意識に胸をかたくしてしまう癖が出る気がした。

腰を下げて、肩甲骨の辺りの背中を上下に引っ張るときに、脚で踏ん張る力が入る。

奥に入ったりして音を直されたときに、どうしてそうなったかまだよくわからない。違った音が出てもそれに気づけない。

音量を小さくして発声するアプローチが自分には合ってるようだ。喉にくるバリバリ感がかなり少なくなる。喉の疲れも少ないと思う。ただ、その発声で音量を大きくするときや高音域を出すときは、喉で硬張ってしまう癖がでてきやすくなる。(IZ)

○音量に拠らない高音発声

目線のテクニック

上下の張りのバランスを合わせて、支えが強いから声も高いという感覚をつくる。

下はともかく上が強すぎるようにはしない。

目線を上に上げて声を目で追うようなイメージを持つ。(TU)

○体は、ある程度使えていると思っていたが、やはりまだまだプロには遠く及ばなかった。もっと練習で自分を追い込まなければ駄目だと思直した。(MK)

○ハミングでのスタックアウトでは、だんだん姿勢が前かがみになってくるので注意すること。ロングトーンでは声を前ではなく首の付け根や髪の生え際から声が出るイメージでまた引っ張られるような感じでお腹を使って声を出すこと、その際には視線はあまり上を向かないようにする。コンコーネ4番では伸ばしている音をただキープするだけでなく、上にも下にもいけるようにできるとよい。

首から上だけで出している感覚が言われないとまだ気づけなかった。お腹から出している声と首から上で出している声の違いをトレーナーが示してくれたが首から上だと軽い感じの声しか聞こえず、お腹からだとしっかりした声に聞こえたので、お腹を使って出すことをもう一度トレーニングして腹式呼吸などやってみようと思えます。コンコーネでは声を前に出すことより上に響くように、引っ張られるイメージなどやっつけていながらしっっかりお腹を使った声とイメージの一致した感覚を磨いていきたいと思います。時間的にも内容もよかったですと思います。アドバイスがわかりやすくていいです。声は前に出さず、上に響くイメージで。(MJ)

○頬骨をあげるために笑顔で歌おうとすると口が平べっくなくなつて共鳴しない。

口の中の奥のほうをあげる。

以前、レッスンで思いっきり笑顔で発声したら、クリアな音が出て気持ちよかったですのですが、気のせいだったんだと思いました。自分流の解釈では、いけないと思いました。

口をあまり開けすぎないほうが音が集まって響きが良い。

前に声を飛ばすというより後ろに引っ張って上に響かす感じ
胸を開く。胸を張りすぎくらいでちょうどよい。(IJ)

○リズムは手拍子がうまくたけなくても、指揮の手でリズムを取ることができるなら、リズムは取れていると考えて、自信持って歌う。今日は音程が低め。高めに上げようとする。アクセントの所をもっとはっきりさせる。もし、手拍子で取るなら3拍子は常に1拍目アクセントでたたき、そこにシンコーションアクセントを口で加える。

最近手拍子と格闘していましたが、指揮の手を使うと、あら不思議

sample

議。どうして、リズムが取れるのか。むしろ、リズムより音程が問題で、下がらないよう気をつけなくては。

この1ヶ月、手拍子がダメでリズム音痴かと苦しんだのに、指揮の手にすると不思議なくらいリズムが気にならないのは自分に何が、欠けているのか、気になります。(KR)

○呼吸の練習では、ゆっくり吸う方法と、パッと吸う方法と、どちらも練習すること。

「るろろ〜」では鼻の辺りを響かせるように意識する。もっと軽いイメージで歌う。

口は縦に開くように。

息が前に飛んでいないと高音は出ない。まだ口とお腹が分離している感じ。

「Broy Broy〜」は息を飛ばす、舌を使うといった各部位を動かす練習になる。

軟口蓋はパカッと上に開く。のど周りが痛くなるのは、使い慣れていない筋肉を使うからかも。一概には言えないが、自然にそこが上げられるように、日頃から訓練すること。

イタリア語を話していて声が大きくなるのはそのポジションを取れているから。同じポジションで

日本語でも話すようにして、ものにすること。

歌詞は朗読してもっと声を前に出せるようにすること。

歌は取えてまだ出きっていない音(高E/二点ホ?)を含んだものにチャレンジ。もう少しで出そうなのだが、時間帯によって出たり出なかったりする。どちらかというときの方が声が出るようだ。

朝は柔軟などして、なるべく早く身体が起きるようにしているが、時間帯だけのことではなさそうだし、無理のないように、どういう状態でトレーニングするともっと声が出るようになるか、じっくり自身を観察しながら取り組みたい。(IK)

○呼吸では身体の後ろ側も意識できるようになるとよい。寝た体勢で、筋肉の動きをチェックすること。

発声では口を上に向かって開き、声は鼻より上から出すように。低い声でも声が口から落ちると、自分では響きが聞こえていても、実際はぜんぜん前に出ないので、常に鼻より上に持っていくこと。

息を回す感覚も得るように。身体がポンプになっていると思うこと。身体は上に引っ張らないで、重心を下げる感覚で。

身体全体を使って声を出すことを目指すこと。身体が起動すると、テンションも上がりやすくなる。

スタッカートの練習では「ハ」よりも「G」で練習してみる。Gを使うと、声帯が締まって均等に当たりやすくなるのでよい練習になる。

母音では特に「う」と「い」を注意する。もっと深い音になるように、ふだんしゃべっている時から意識すること。

Gの音を使ったスタッカート練習では、みぞおちが弾む感覚がよりつかみやすかった。

母音はまだ、普段の浅い発音になりがちなので、ふだんからもっと意識を向けるようにしたい。

気持ちの持ち上げ方に長けてらっしゃるので、うまくできなくても前向きに取り組めます。(IK)

○スタッカート「ハッ」「CEGEC」音階

息が出過ぎないように、体の中でしっかり鳴るように。

腹の奥、もと明るい響き、体を開ける。息が浅いのでドックプレスを試みる。音があがるにつれて体が逆三角形になるように体の支えと息をキープ。

スタッカートレガート「CEGED」音階

下に行くにつれて丹田を意識。

体が閉じてしまっている。お客さんには自分の状態や背後のことは関係ない。面が声に出てしまっていたので、その切り替えをきちんとできるように、どんなメンタルの状態でも基礎的な声に影響させないようにしていきたい。歌うときには考えすぎずシンプルになることも大切。(FE)

○以前よりトレーナーが言っていることが感覚と結びついてきていると実感していますが、まだまだ全体的に色々なことが浅く、もっと自然に体全体が使えるようにトレーニングしていきたいと思いました。

声が硬いのもっとまろやかな声でしかし芯のある声を出せたらと思います。尾てい骨からというのが難しい。(FE)

○高い声にボリュームがない。頭の上の方の響きだけでなく、背中まで大きく開けて響かせるように意識する。

低い音では、お腹の底で音を響かせる。だんだん音が低くなる時に響かせる場所も頭から胸に落とせるようにする。

曲。

発声で身につけた声の出し方は意識しながら、曲を歌う時はもっと豊に膨らませる。ただ出すだけにならないようにする。

高い声は得意だと感じていたが、新たに欠点や補強の仕方を学ぶことができてよかった。これまで声はお腹と響かせる位置で出すものだと思っていたが、もっと広く体を使うことを意識したい。だんだん体全体を使う歌い方になっていく気がして嬉しい。

現在一番苦手なのは中間部だと思う。胸での響かせ方を身につけてスムーズに高さを移動させられるようになりたい。(AS)

○声を出す時下あごを動かさず、上あごをあけて口の中を広げるようにする。

表情筋を使って口を開けること。

こうすることで喉が開き、体の中に空洞ができる。

普段から表情筋をよく使うようにすること。日常生活の中でも表情に気をつける。

曲を歌う。

しっかり一つ一つの音を出していくこと。口をきちんと開いて声を出せば少し強めに声を出しても大丈夫。

発声や音程の正しさだけではつまらない歌になる。

歌詞を大事に歌うこと。

今は、声を出そうとすると下あごに力が入ってしまい、特にしっかり音を伸ばす事など考えるとまず余計な力が入ってしまうらしい。上あごを開いて歌う習慣をつくりたい。これまで息を吸う時や中音域を響かせる時など下あごに力が入っているように感じていたので、この習慣をつけることで声の出し方、声が変わるかもしれない。

意識することで声がどう変わるか感じながら練習したい。

歌はしっかり声を出そうとして少し力が入りすぎたかもしれない。ことばをはっきり伝えることは意識しながらもう少しリラックスして歌いたい。

どう歌いたいか考えて歌い、そこから修正していくようにしたい。(AS)

○1. 声の状態見るために5度スケールAで上下C~D1~低G
体が使えていない息が流れていない

Fより高い音は頭蓋骨に声を入れて声にはなっているが、今の音量、響きでは限界がくる

Fより低い音は喉をつめているので、もっと息を流す声帯をきちんと閉じるように

2. Fly me to the moonで声の調子をみる

声帯を閉じるには周りの筋肉を使って喉の開いた感覚にする(あくび) 声の前に出そうとすると喉仏側が力んで閉じない

sample

3. アで発声練習ドレドー

ブレスの時、口から息を吸うと同時にあくびの形にするドレドのレは喉で上げようとしなくてお腹で（ズボンのチャックを上げる感じ）

低音、中間音は丹田使って声を出す感じアは柔らかでゆるんだ明るいア体を開放する

高音は頭の中で声を止めないで、頭を通して額から抜けていくつもりで響きが増している

初めてのレッスンで多少緊張もあって、リラックスした声を出せなかったり、歌詞もど忘れしましたが、現状診断をしていただけてよかったです。声帯が閉じていないという指摘は初めて。今まで声帯を操作する意識もありませんでした。レッスン時は自覚できませんでしたが、あくびの形にする、額から声を流す意識を持つことで響きが変わっているのが録音を聞いてわかりました。喉で操作することとしないことの違いはまだはっきりとは分かりませんが、直後の指摘で感覚が固めた気がします。(HS)

○リップロールと普通の発声を連続してトレーニング。

同じフレーズをリップロールと続けて発声することで、いままでになくお腹を意識を持つことができ、嬉しかったです (SD)

○発声するとき、声とことばの源になる息の流れを前に通し続けること。

（途中で奥に入れない、引かない。）

喉の筋肉を鍛えること。

今回は喉からは声量が出てきましたが、リップロールで発声と歌唱を練習してみたところ、息の流れの強さが完全に不足していること、音階やフレーズが一音毎又は一文字毎にブツ切れになっていることに気がきました。それは、途中でリップロールが途切れる上にリップロールを復帰できなくなる現象として現れるようです。「階段を昇り降りする」のではなく「坂道を昇り降りする」ように滑らかに流れ出るように心掛ける必要があります。

精神的には、レッスン直前に楽曲「Stand Alone」のやさしく暖かい雰囲気イメージしておくことで、呼吸や「スマイル」も以前に較べて改善されましたが、精神的課題として子供の頃からの癖で、人前で中途半端な発声、発音になってしまうところがまだのこっています。これを改善する手がかかりとして、普段の体の姿勢を腹や腰がどっしり据わるように正し、口角を上げながらドッグブレスをやるなどの手段も有効であることに気がきました。職場で仕事をしながらでもできます。

このままのやり方で続けていきたいと思います。(YD)

○お腹の支えを意識して、息を早く準備し、はじめの音からしっかりした声を出すこと。

息の吐く量も時間も少ない。トレーニングを毎日すること。体を使うと少し出しやすくなるので、体に余分な力が入ってしまっている。まだ質問までに至っていない段階です。

私の進み具合が遅いですが、問題点を一つ一つ分析してわかりやすく丁寧に説明して改善方法を探ってください。(KD)

○お腹の支える力は必要だが、それ以外の身体の余分な箇所の力は抜くように。

片足で立って発声しましたが、バランスをとるために余分な力が入ってしまっていたようです。

久しぶりにレッスン全体を録音しました。

子音 f から母音へ移る発声練習では、他のレッスンメニューの時より

声がよく出ていて（録れていて）驚きました。

声の出し方によっては、同じ自分でも聞こえ方が全然違うことを実感しました。

今回は、学ぶというよりは気づくことが多いレッスンでした。

身体を使いながら声を出す方法は、今後も色々試してみたいです。(TS)

○息を吐く時に強さが乱れたので一定に。サツ、シュツ、ヒツ。もっとはっきり音がわかるように息吐きして次に声を出す息吐きしてから「あ〜」でドレミレド、ドレミレドレミレド

サツ、シュツ、ヒツ、は意識すると音が変わった。息吐きして次に発声を交互に繰り返すのは初めてだったが夢中だったので余分なことを考えず喉の奥も開き、体勢も安定しているとのこと。貧血起こしそうになるほど運動量があったが喉が開いて声が前にいき、お腹もしっかり使っていた。今よかったですよ。と云われ、大丈夫！きっとできるわよという雰囲気があって安心感があります。一人で努力した所も評価していただき若い女の先生に誉められた子供のような懐かしい気持ちになりました。今までのところ OK ですと言って下さるのも有難いです。色々やらずにちゃんとできるまでじっくり取り組んで下さるので安心感がありました。

いつの間にかできてしまうというタイプのトレーナーなのかもしれないと思いました。前回できなかった部分をちゃんと覚えて下さっていたのとは違うと修正しようとしたところも見逃さず、一人で練習して違う方向にいきましたがこういうところは直しましょうと言って下さいました。(FZ)

○短いブレスの仕方。スーッと息を吐き、サツと言う。息を吐き切ると同時に取り込む。

胸郭を広げたまま保つ。スタカートで息を吐く。胸郭をピンピン張る感じでサツ、シュツ、ヒツ。

お腹を使った状態で声をだす。息吐きと発声を交互に。

お腹でがんばって声を出すということは、何回も繰り返して身体に覚えさせることで身につけていく。息を吐いてから声を出すと、歌い易くなる。

録音をきくと、自分の息はスムーズに出ていなくて弱々しかったり何か邪魔していて苦しそうに感じる。胸に力が入っているんだと思う。

レガートで歌えるように息吐きをがんばって練習する。

久しぶりのレッスンでした。また少し緊張しましたが慣れてくると思います。(SS)

○本日も歌う身体を作るためのレッスンでした。

気がついたことと気をつけようと思っていることをまとめました。喉で山を作ってしまうことは感じられた。

腹で横に踏ん張るあの筋肉を使って、身体を縦にギリギリ使ってやるとよい。

筋肉が使われているという段階から筋肉を意図して使う段階へ意識を変えたい。

口を開けることへの意識は、まだだが今は下から身体を正しく感じられるようにすることが先決だと考える。

確実に少しずつ身体を感じたいので、後回しにすることも出てきますが、最終的には全部まとめて感じられるようにしたいです。(ED)

○78menuのNO.13の1番からNO.14の6番まで。全体的に言えることで、ブレスの前の音は丁寧に。焦っておざなりにしないこと。またミの発音が音程を不安定にしているの、その前後の音を安定させるつもりでスッと自然に発声できる様に練習すること。また具体的なこととしてNO.13の4番の一小節目は出だしの音がソで苦手意識があるせいか2分音符にしては短く歌っているのだからしっかり気持ちに負けないで拍をとること。同5番は2度、短2度の間隔を

sample

しっかり覚えて、音程の上下が対称的になっているフレーズでも同様に歌える様に。

前回より比較的安定して音程をとることが出来たように思います。しかしミの発音はどうしても苦手なので、これは一つの音として単独に捉えるのではなく、フレーズの一部として前後の音程との間隔を意識して、その流れの中でジャストに音程がはまるようにしていきたいです。

自分では気づけなかった課題を指摘していただけた有意義なレッスンでした。(EB)

○お腹のコントロール。息を吐き切ってすばやく息を入れ、次の発声につなげる。発声の時に口まわりを緊張させないこと。ブレスは滑らかにかかれないが、とにかく息のことはお腹にまかせるといえる。こういうことかと実感。口を緊張させていたのは声をまとめることを意識していたせいですが、アとエはほとんど口の形が変わらず、その方が声を通るとの先生のご指摘に納得。レッスんがとても面白い。先生のいわれることに得心がいくことが多い。(FD)

○息の通り道を意識した発声、口先だけでなく口の奥を使った喋りをする。え、お行がこもりがちだったので、上に発声を意識し出しやすくなった気がします。口の奥を使うトレーニング方法も教えて頂き、効果が出てきた気がします。トレーナーの指導はとてもいいです。問題点が少しずつでも改善されている実感があります。本番でも前より楽に喋れるようになりました。(KD)

○C D E D C D E D C D E D C 一舌を出しながら、喉に力が入らないように。

マメミメマメミメマメミメマ

C D C D C D C 一頬を上げて前歯を出して、舌の根元の筋肉をやわらげる。

アエアエアエアエアエ

G F E D C D E F G F E D C D E F G 一頬骨を上げて息を空ける。鼻くうを空ける。

ラガラガラガラガラガラガラガラ

低い所もファルセットのポジションのまま、高い位置で出すと低い音も出る。

地声の高い所は、鼻の横を空ける。

頬を膨らまし、息を吐いて、ふうーと声を出す。混じった音。

きつい時は、お尻と足の付け根に力をかけると丹田に力が入る。

息は吸うのではなく、吐ききった息だけで吸う。

C D E D C 一 (音程はきちんと上がらなくてよい)

沢山息を吐いて、その中で声を出す。

息が重要だというのが少しずつ解ってきた気がします。(OK)

○平泳ぎのリズムでの呼吸。緩んだ時に息が入る。

鼻の横の筋肉をひろげて発声する。前歯を出す。

口の奥の空間を保つように開けると、口のまわりの一部の筋肉を使わないと母音(オ等)の発音が難しくなる。このような場合があるので、顔の筋肉をほぐしておく。

低音域は裏声に近い音で歌う。うわづった音でもよい。押さえて潰さないように。

普段顔のまわりの筋肉を動かしていないためか、顔が痛かったです。

最後の音まで息が続かなく、音程が下がります。

色々な事例に例えて説明をしてくださるので、解りやすいです。(TS)

○口をおもいきり出したまま、マメミムマメミムでスケール。マ行の子音をちゃんと出す。口を縦に開け、頬骨も下げないように。鼻も膨らませ、顔の筋肉全部使う。

肩の柔軟体操。

アエアエ、エの時舌を出す。上の歯を出して、頬骨をあげたまま。鼻も広げる。

フーとホコリを拭き飛ばすように口の力を緩めながらいっぱい息を吐く。喉を鳴らさないようにお腹で息を吐く(音を出す)練習。声帯の力を抜く。

ちゃんと声を出そうとすると、今までががんばらなかった部分が緊張らないといけない。

ふうーと息を吐く練習で、喉を鳴らさないで息をいっぱい吐くのは大変だった。まだ全然できないけど、お腹を意識すると少しできたみたい。今まで少しの息で喉を使って歌ってきたんだとわかった。内容の濃い30分でした。レッスんを生かせるように、自宅でも自主練習頑張ります。(SS)

○本日が代行で初めてでしたが、最初の指示通りこれまでの腹部の意識を取って顔の筋肉や口のあげ方に意識を集中したために、バランスがめっちゃくちゃになりました。

30分のレッスんを無駄にした感がある。

もちろん、「腹部への意識をとれ」という指示はなかったのですが、私がまだそこまで集中してできなかったがために、一存でそうせざるをえませんでした。

たぶん、レッスんを受ける方の多くが身体感覚を身につけるよりも「物理的にわかりやすい」口の開け方や筋肉をやわらかく使うことを指摘した方が学びが早いのでしょうね。

私は偶々腹部の感覚を覚えていただいた方が楽についていけました。

最終的にはやはり、口を開けることもそのために顔の筋肉を軟らかく大きく使うことも腹部の支えがあってこそという意識の持ち方は正しいと再認識しました。

「できないこと」がはっきり「できない」と自覚できるレッスんでよかったです。(ED)

○自らリズムを作り出していく感覚が大事。伴奏を聞いてリズムを取るのでは遅い。手拍子で取ると人の歌に合わせている感じ。自分で足を踏むことでリズムをとる。次に、その感覚を残して、手足を使わず歌ってみる。

手拍子より、カラダをたたいたり足を踏み替えたりしてリズムを取る方がリズムがカラダに近く感じられます。リズムって楽しいなと思いました。

トレーナーがリズムの楽しさを伝えようとしてらっしゃるのを強く感じました。(KR)

○(1)ハミングでスケールをする喉を使っているのがわかった。また、スケールが変化する際がなだらかではないので、それを意識するとよい。

(2)舌を出したままの「マメミメ、マメミメ、マメミメマ」を練習して、いかに口の中の筋肉をつかかっていないことがわかった。ミのときに舌が引っ込みやすいので、むしろ前に出すようにする。理想は、舌をだしたままでもはっきり聞こえるようにする。舌と上唇がくっつくときに、はじくようにメリハリをつけること。

(3)声帯と使わない発声ができている。このままだと声帯を壊しかねない。

息を鼻からできるように流し、そのまま声ができるようにするのがいい。現状では声を出した途端に喉を絞ってしまうので、鼻からの流れが止まってしまう。

息を出すための身体の動き

1. 水泳の平泳ぎのように両肘を回して、お腹から空気を出す。

sample

を大切に燃やし続けたいのが、今の自分の正直な気持ちです。といっても具体的に自分が何をすればよいのか、これから自分で答えを出すしかありません。(YD)

Osalyu

私がまだ、salyu さんを知らない頃、偶然、歌っている曲を聞き、思わず涙がこぼれてきてしまいました。「こんな風にまったくその人のことを知らなくても歌だけで人を感動させられるようになれば…」と考えるようになるきっかけをつくってくれたアーティストの方です。去年はじめて単独ライブに行ったのですが、CD 以上に上手く、心に響く歌声で圧倒されっぱなしでした。また、salyu さんがインタビューなどで、たびたび自分のことを「ひとつの楽器である」と語っており、歌に全身全霊をかけてる、といっても過言ではない心の有り様にも深く感動しました。プロであり一流だと思う、尊敬する人間でありアーティストの方です。(HG)

<DVD>

○「マリア・カラスの真実～Call as Assoluta」

マリア・カラスの生涯を描いた DVD。彼女が何に飢えて何を求めていたのか、美声よりも劇的真相を大事だとする信念、高い芸術性を追求するための周りからの非難…。気高い生き方に裏打ちされた表現力を知ると、またカラスの聴き方が変わってくるように思えた。(IK)

<CINEMA>

○「ニューシネマ・パラダイス」

オリジナルの参考にとトレーナーにアドバイスをいただき観た映画です。30 年ぶりにふるさとへ帰省し、友人の死や以前の恋人との再会、なつかしい場所など、最後に友人が残したつなぎ合わせした映画のシーンを一人で見ているところなども参考になるところがありました。オリジナルの中にどれだけ自分の思いを込め、伝えられるかという気持ちにもあらためてなりました。(MJ)

<TV>

○「GOLD」

天海祐希を見た。

始めテレビに出てきた頃は地味な人だと思っていたが、近年ハキハキとした強い女性の役を多くやっているうちに本人のオーラもすごく強くなったように思う。今はその一挙一動が人を魅了する女優になっていると思う。

彼女が宝塚の試験を受けた際に、親が審査員から「こんな子を産んでくれてありがとう。」と言われたという話を聞いたことがあるが、その時から周りの人とは違う輝きを持っていたのだろう。今後も多くの役をこなし日本を代表する女優になって欲しい。(AS)

○NHK プロフェッショナル「吉田都」

9 才でバレエを初め、17 才でローザンヌバレエコンクールで優勝、イギリスのバレエ学校に留学。周りの人が手足長く容姿美しく、コンプレックスに襲われる。そのため練習に逃げ込んだ結果、技術力が周囲の目に止まりロイヤルバレエ団に入団できた。そしてプリンシパルまで登りつめたがいつもヒヤヒヤ、ピリピリ、何かに追われている感じがした。44 才の今、股関節と腰を痛み、熱くアグレッシブに欲しているものがないといけないうちに気持ち穏やかになってきてしまった。それでトップのままの状態でも退団することにしたという。その最後の公演ロンドン、東京公演の稽古をドキュメンタリータッチで追っていた。こんなに才能ある人でもこんなに苦しまなくてはならないのか。ここまでの道のりは想像を絶するものだろ

う。「時間が足りない。」といつもは優しい彼女がイライラと感情をあらわにする。股関節と腰の痛みも容赦なく襲ってくる。でも彼女は持ちこたえた。ロンドン公演の「シンデレラ」はキラキラ、はつらつと東京公演の「ロメオとジュリエット」愛に苦しむ少女を激しく表情豊かに踊った。辞めてからはバレエを教えることと楽しんで踊っていきたいといったそう。私達が楽しんでやるなどと簡単に言えるものではないが、苦しみを突き抜けた彼女だから言えることだろう。「120%の準備」とよく言っていた。プロとは情熱と誇りを持って自分のやるべきことをしっかりできる人だそう。(FZ)

○「郷ひろみ 55 歳バースデーライブ in 武道館」

55 歳の郷ひろみが 20 代の頃の歌を数曲歌い、「今の自分の戒めとして歌う。思うように歌えない。思うように踊れない。あの頃があったから、今の自分がいる」と。360 度オープンステージで一万二千人の視線をひとりで受け止めるスターが、こんなふうを考えることに感動。今の私が思うように歌えないことも、未来の私の糧になってくれるのかな。歌い終わるたび、「ありがとう」という、郷ひろみ。特にファンではないけど、心が伝わってきました。(KR)

<BOOK>

○「スタンダード・オペラ鑑賞ブック (2) イタリア・オペラ (下) ヴェルディ」音楽の友社

オペラのストーリー展開のみならず、各幕ごとの主要のナンバー、その観どころ聴きどころを解説。

その作品が作られた背景やディスコグラフィも。

これを片手にオペラを観ると、より作品の魅力にはまること請け合いのガイドブック。

イタリア・上巻はロッシーニやプッチーニなど。ドイツやフランス・ロシア版もあり。(KW)

○「フレディ・マーキュリー華やかな孤独」

この本はクイーンやまたフレディ・マーキュリーの魅力を感じさせるものでした。クイーンの中では特にボヘミアン・ラブソフィーやリヴ・フォーエヴァーなどが好きですが、またライブなどを見てみようと思いました。究極のショーマンでその完璧主義といわれるフレディ・マーキュリーは常に革新にまたファンを魅了するために挑戦してきたアーティストと感じました。(MJ)

○「ヨガの喜び 沖正弘著」光文社 千恵の森文庫

ご存知かもしれませんが戦前、特別諜報員として東西の医療法や各種教派の修行方法を習得し、特にヨガを採求し、戦後日本にヨガの普及に努めた方です。

ヨガのポーズのみならず、心と体について様々な角度から説き、またそのことを通して真の意味で健康に生きることを説いた本です。このヨガを始めて今まで以上に体が柔軟になり、またこの本を読むことで自分の中に断片的に存在していた物事が、大きく繋がったように思います。(YA)

○「演奏者勝利学」辻秀一著 ヤマハ発行

私はボーカルですがカラダという楽器の演奏者として、この本を手に取りました。著者はスポーツドクターで、自分らしいパフォーマンスを発揮するために重要な心の状態「揺らぐず、とらわれず、のよい心の状態」フロー状態の獲得スキルについて書かれています。自分で自分の機嫌をとる努力をすることやライブは自分自身であることを再確認できました。(KR)

○「声の品格を磨く本」福島英著

以前もこの本のことを書きましたが、今回は本の中の「問題を解決する声」の箇所にも助けていただいたので、再度書きます。本には、

sample

取引先と問題を起こして本で調べて解決しようとしていた方が、福島さんのアドバイスですぐに電話一本することで解決した話が載っています。私は以前に師事していた歌の先生から歌会によげられた折、失礼なことを言ってしまったことを気に病んでしまいそうだったので、思い切ってあやまりに出向きました。「気にしなくていいよ」と言ってもらい、自分の生の声で伝えてよかったと心から思いました。(KR)

<OTHER>

○「銀座シグナス」

先日、門下生の方の CD デビューコンサートが銀座シグナスでありました。ここは老舗のライブハウスみたいでシャンソンなどのコンサートなども多く、発表会などにもよく使われているみたいですね。ここでステージに立つ人がスポットライトを浴びると、なんだか一流ミュージシャンのように思えてきます。(MJ)

○「最先端 IT・エレクトロニクス展 CEATEC JAPAN 2010」

毎年開催される国際的展示会で、今回も海外も含めて多くの企業及び地方自治体が最先端技術の展示を行いました。特に大手企業のブースでは、大きなステージ上で大画面スクリーンやプロのアナウンスのナレーションによる商品技術のプレゼンテーションが展開されていました。ステージに立つアナウンスは主に女性で、

1. 声がよく通り、フレージングも明確
2. 自然な笑顔で、ポジティブな雰囲気
3. スタイルがよく、スーツが似合う
4. 姿勢がよく、動作も流麗
5. 身振り手振りやアイコンタクトで聴衆を的確に注目させることができる

などの点に気がきました。よいパフォーマンスは心と体全てを無駄なく、しかも自然に駆使することにより、上記5項目の相乗効果によって産み出されるプロセスを実地に勉強できました。(YD)

○「ゴッホ展～こうして私はゴッホになった～」

国立新美術館で10月からゴッホ展を見に行く予定です。ゴッホの作品に掛けた思いやインスピレーションを少しでも肌で感じられればと思います。またそこで受けた感じたものを自分の作品の中でも参考にできるものがあるかもしれません。(MJ)

○「ドガ」

踊り子の絵を描き出したのは目が太陽の光に耐えられなくなったから。(眩しがり症という面白い名)しかし、バレエのレッスン場にパトロンがお相手のバレリーナを物色しに来ているのには驚いた。その恐ろしいまでのリアルさを描いている。その有名な絵が「エトワール」だ。確かに無我夢中で舞台上で踊っている踊り子の後方に舞台袖、出を待っている踊り子たちの前方に厚かましくも立ちがだかっている黒い服の男がいる。顔はチラッとどのぞいているようだが足はしっかり立ちはだかっている。その存在感は十代の女の子にしたら吐き気がするほど恐ろしいかったろう。私は今まで熱心なバレエ教師が見守っているのかと思っていた。(甘い!)又、彫刻をたくさん残していたのも意外だった。中でも目を引くのは「十四才の踊り子」瘦せた色気もない女の子だ。なんと本物のベストとチュチュ(透ける布で作ったスカート)をつけている。実際にモデルがいてマリーという子だということがわかっている。垂らした前髪と後ろは一本に編み本物のリボンがついている。もっと驚くべきことに頭部に一部、金髪の髪の毛がついている。当時、サルだと馬鹿にされたら。絶えず常識を破り、十四才の意志まで見抜き冷徹な目でリアルに徹底的に観察した。(FZ)

○「ドガ展」横浜美術館

ドガは色がすごく綺麗で、特にキャンパスの端の風景の色合いまで丁寧で、本当に心を入れて絵を描いていたのだと感じた。見ているだけでどうしてもこの絵を描きたかったと言う気迫が伝わってきた。また、一枚の作品を仕上げるまでの習作もたくさん飾られていて、一つの描きたいことを描くためにすごく苦労していたのだと感じた。これくらい心を込めて作品をつくりたいと思う。(AS)

○「棟方志功記念館」

パンフレットに書いてあることばに感銘を受けました。「身体ごと板画にならなければまんとこの板画が生まれて来ない。わたくしを化物にされて欲しいという心持で板画を生まして行くのです。」歌も通じるところがあるように思います。階段のところの棟方志功の画をみるたび、このことばを思います。(KR)

○「NHK ラジオ まいにちイタリア語・金曜日・イタリア音楽への招待」

10月から毎金曜日開講の講座。音楽用語のニュアンスやイタリア人音楽家の作品紹介。クラシック門外漢の私が聞いても楽しく、番組の中で紹介される曲は美しいと感じます。

三年前から毎月一度、伴奏して下さるピアニストさんが以前より音域が広く、声に魅力が出てきたと言ってくださいました。そのとき、たまたまかもしれません、Yレッスンのおかげだと思います。ありがとうございます。

手拍子は相変わらず苦手なので、自分の助けとなってくれるよう、取り組みます。(KR)

○「NHK ラジオ講座 まいにちイタリア語」

毎週金曜日にイタリア音楽への招待のプログラムがあり、大変参考になる。(FD)

○「TODAKYU SOUND EXPRESS」(毎週土曜日夜9時 東京FM パーソナリティ角松敏生)

毎日通勤に利用する電車の中で、この番組の広告を見ました。先日早速この番組をラジオで聴きました。パーソナリティの角松敏生さんによる語りは大変フレンドリーで、リスナー一人一人に優しく話しかけるような語り口が、あたかもスタジオにもう一人話し相手がいるのか、或いはラジオを通じて自分が角松さんに語りかけられているのかと錯覚するくらいに自然に伝わってくる点に驚きました。ラジオのDJを勤める方々でも「目の前の聞き手に語りかける意識で語っていると、自然にリスナーの反応がわかる気がする。」という方がいらっしゃることを、以前トレーナーから伺ったことがありますが、例えば角松さんの語りもそのような好例であるような気がします。これからは毎週土曜日の夜はよい勉強ができそうです。(YD)

音信 レッスン受講生、OB、関係者の方のお便りの一部です。

○これまでご指導頂き、誠に有難うございました。誠意をいつも感じておりました。心より感謝しております。大変心苦しく、又、残念ではございますが、益々の御繁栄をお祈りしております。本当に有難うございました。(KZ)

○疑問点など分かりやすいように説明して頂き、練習に繋げることができました。

また、スタッフのサポートも万全で研究生として良い環境で学べた事をありがたく思います。(ON)

○小さい頃から声にコンプレックスがあり、人前で話すことが苦手でした。でも、ここでの3年間のトレーニングにより改善され、今

sample

では少なくとも声の面で発言をためらうようなことはなくなりました。

歌を歌ったり、セリフで表現することにおいてはまだまだ全然できていないとも思いますが、日常生活で使う声ということにおいては、当初の目的は果たせたように思います。トレーニングをしてみても本当に良かったと思います。ありがとうございました。(HM)

〇両トレーナーとも、発声を細かくチェックしていただけたので、それまでの自分の偏りが発見できました。

どうしてもバテやすいため、疲労した状態でレッスンに臨むことが多く、せつかくの時間を中途半端にしてしまったことは申し訳なかったです。

ただ、仕事の現場では、こちらで教えていただいた発声の工夫により、バテていても、どうにか回避できる技が増え、助かりました。ありがとうございました。(KB)

目録 アーティストの言葉集 Ei Fukushima

OKFN-832 不便 佐藤愛子さん

最近つくづく思うのは、効率と合理性と便利を追求するのが当たり前の世の中になっているということです。事故が起きるのを防ぐことばかり考えて本質を考えない。(中略)

これと同じで、あまり面倒をみすぎると人は反応しなくなるのですよ。

合理的なこと、便利なこと、事故を防ぐことを追求しすぎて、逆に不便な世の中になっていると思います。私たちは矛盾を生きているわけですが、そのことに対してみんな鈍感になっているような気がします。

自分のことは自分で注意すればいいし、失敗したら自分のせいだと思う。そうして人間は学習していくものでしょう。けれどもこの頃は人のせい、行政のせいにする人が多い。責任を押し付けられた側は文句をいわれないようにいわれないよう、そればかり考えるものだから、国民は自己責任ということを忘れて行政に依存する体質になっていく。政治家はポピュリズムに走って、国民のウケねらいばかり考えて、大局を見失っているような気がしてならないんです。(中略)

人間には？不如意？や苦勞が必要なんですね。この苦勞から抜け出して、よりよい現実を手に入れたいという気持ちが野心や夢になります。批判精神や反発心は苦しみから生まれるものなんです。不満がなかったら人間はジツとして動かなくなる。豊かになりすぎると、努力せず周りに依存するようになります。依存して感謝するののかという必ずしもそうはならないのですね。

—自分でやる (F)

OKFN-833 愛国心 クライン孝子さん

もうひとつ苦言を呈するならば、日本人男性には国を想う歴史観が喪失していることでしょう。(中略)

公的な教育制度を考えたとき、韓国やドイツには社会教育の一環と受け止められている徴兵制度があることも見逃せません。ドイツでは満18歳になった若者たちに兵役義務が課せられ、共同生活を送りながら肉体的にも精神的にも厳しい訓練を受けています。

兵役を終えた若者たちを見ていると、日本人に足りない責任感や危機管理能力が備わり、顔つきが変わっていることに驚かされます。兵役を忌避したい若者はボランティア活動を選ぶことで、足腰が立たない老人や身体障害者の身の回りの世話も許されています。

—守る責任 (F)

OKFN-834 寛大であろう 清沢潤さん

お前にただひとつの希望がある。それはお前が相手の立場に対して寛大であろうことだ。そしてひとつの学理なり、思想なりを入れる場合に、決して頭から断定してしまわない心構を持つことだ。

(中略)

元来が、批判なしに信ずる習癖をつけてこられた日本人。

—頭から断定しない (F)

OKFN-835 「ヴァイブレータ」 寺島忍さん

失恋で精神的にぐちゃぐちゃな時が、『ヴァイブレータ』の撮影とどんぴしゃで重なってしまった。辛さや悲しさや憎しみやどろどろした感情が滲み出る顔すら芝居に投影できちゃうんだね、女優ってのは。そこを知った。ほとんど私のドキュメンタリーのような映画だったなあとと思うけど、撮影が終わった頃には、何か憑き物が落ちたようにすべて流れ去っていったって感じてた。(中略)

私って、いいときに悪いことを考える。先回りして構えておく。そんな自分が自分で疲れる。強いんだか弱いんだかわからなくなる。なんでいつも気持ちに極端なんだろうってずっと思ってきたんです。

—投影 (F)

OKFN-836 自分の得意とする仕方仕事をする P. F. ドラッカーさん

強みと同じように、仕事の仕方も人それぞれである。個性である。生まれつきか、育ちかは別として、それらの個性は、仕事につくはるか前に形成されている。仕事のできるできないは、いくつかの習慣的な姿勢と基本的な方法を身につけているかどうかの問題である。それらの姿勢と方法とは、時間を管理する。貢献に焦点を合わせる、強みに築く、集中する、的確に意思決定することである。

—姿勢と方法 (F)

OKFN-837 人を育てる原点と要諦

荻生徂徠の人を育てる要諦をいくつかご紹介する。

(1) 人の調書を初めより知らんと求むべからず。人を用いてはじめて長所の現るものなり。

(2) 人はその長所のみを取らば即ち可なり。短所を知るを要せず。

(3) 己が好みに合う者のみを用うる勿れ。

(4) 小過をとがむる要なしただ事を大切になさば可なり。

(5) 用いる上は、その事を十分に委ぬべし。

(6) 上にある者、下の者と才知を争うべからず。

—用いるために (F)

OKFN-838 原則原理で組織が結びついている ポール・ブルケさん (ネスレCEO最高経営責任者)

今年、4月1日の日本法人の入社式で、「あなたの個人的な原則が、この会社とぴったり合っていることを期待します」と述べました。それこそ、社員が幸福でいられる唯一の方法です。会社の理念と個人の理念が合っていれば、社員の自然な行動がそのまま会社への貢献につながります。

—個人的な原則と理念 (F)

OKFN-839 仕事のゴール〔目標〕を設定する 佐々木常夫さん (東レ経営研究所社長)

sample

「部下を育てる」とは、その人が持っている「本人も気づいていない」能力を見出し、伸ばして、組織の業績に貢献させ、本人に自身と実力をつけさせ、周囲に信頼の足跡を残すことです。

—能力貢献、信頼 (F)

OKFN-840 修身教授録 (1) 森信三さん

1. 自分の後半生を何に向かって捧ぐべきかを、改めて考え直さねばならぬ。
2. 自分を養うものは結局自分であり、自分を築くものもまた自己である。
3. 古来人生の惨苦をへずして偉人になった人間はいまだかつてない。
4. 下座行とは、自分を人よりも一段と低い価値に身を置くことです。
5. 神とは、この大宇宙を統べる根本的統一力であり、と同時に大宇宙に内在する根本的な生命力である。

—惨苦 (F)

OKFN-841 修身教授録 (2) 森信三さん

1. 生に徹することが、やがて生を超えられる道である。
2. 国民教育に従事する者は、地方の人心をひきいて、民風を起こす人物をつくらねばならぬ。
3. 死とは結局、生まれる以前の故郷に帰ること。
4. 「信」とは、この天地人生を真相をつかんだ人の言葉を、素直に受け入れること。
5. われ今ここにかくの如くにありということこそ、実に、一切親恩の最終的結晶なり。

—実相 (F)

異形の日本人 上原善広著 より

OKFN-842 最後の無頼派アスリート 溝口和洋さん・上原善広さん

「ほんまにな、一般的にいうリラックスなんか必要ない。ほんまのリラックスちゅうのは有り余る力がある中で、力が入ってる状態というんや」

そう言うのと溝口はぐっと握ったこぶしを曲げ、さらに言葉を継いだ。

「一五〇キロのバーベルをただ手に持って下げても、俺の手首はこうして曲がったまま。普段からこうしてトレーニングしてるから、力抜いてるつもりでも自然とこうなる。これが俺の言う、リラックス。ただ力抜いてブラブラしとると違う。例えばロック・クライマーが岩に手をかけて片手でぶら下がってる時、完全に力抜いてるわけじゃないやろ。指先にはすごく集中して力こもってる。そういう感じ。だから俺はいつも、『一般的にいうリラックスなんかせえへん』という意味で言うてたんや。力だけで投げる言うんもそう。外人との差はなんやと。それおパワー、カヤ。だったらそれをつけたらええだけやんけ」

「素人は力投げしよるやろ。えいーっとか言うて上半身だけで投げる。そしたら指導者がそれじゃあかんとか。エラソーに言うてフォーム直しよるけど、ほんまはそのままでええんや。やり持ってる手えブラブラさせて何がリラックスじゃ。そんなことしとるから、いつまでたっても進歩がない。物を投げる競技は全部、力が一番大事なんや」

日本人は力が足りないのだから、すべての練習は筋力トレーニング

「にあると溝口は考えた。だからそれで筋力をつけるのはもちろんだが、それだけではない。ウェイト・トレーニングの本当の目的は、神経回路を意識し、それらをつなげることにある。

それが溝口の考える「神経回路理論」だ。

「背中とか、大きな筋肉なんかは意識せんでも放つといいたらつく。一番大事なんは末端や。デッドリフトにしても、大事なんは握ってる手と足先。だから手首にストラップとか巻いてやるのは意味がない。末端を意識して鍛えるんや。そうすると、全身の神経回路も発達する。そうして初めて、スポーツに応用できる筋力ができる。ただ挙げるだけでよかったら、俺はベンチプレスでも二〇〇キロ以上は挙げれるけど、末端や他の神経回路を意識しながら挙げんと、意味ないんや (溝口のベンチプレス・マックスは一九七・五キロ)」

「そら、たった八〇〇グラムでもわしが投げるときは引っかかる。つまり投げる瞬間、あんまり重いからやりが後ろに残るほどなんや。それを爆発的な力で前に出すから、いつ肩外れてもおかしくない。野球のボール投げるのとは違う」

それもこれも「外人と日本人の違いは力の差。だったらそれを埋めればよい」という、溝口のシンプルな判断からだ。

「わしのウェイトはとにかく毎日マックス (最高重量) を挙げるだけ。疲労? だいたい疲労ってなんやねん。そんなもん根性で克服できる。死ぬ気でやったら人間、不可能はない」

普通の選手だと、一日のウェイト・トレーニングは通常二時間程度だ。中には四五分程度でまとめるのが良いとする説もある。

「まあ、たった一時間のウェイトでも強くなる奴やったらそれでもええんとちゃう。しかし、それだけのウェイトでは、世界には出れんと俺は思う」

溝口のウェイトは、平均して一日四時間以上。さらに補強や助走練習もするから、練習全体では六時間にも及ぶ。一般的にいえば、これは完璧なオーバー・トレーニングとして一笑に付されるだろう。

「『俺は今からやりを一生懸命やると決めたから、もう今までのようには付き合えん』と友人たちだけでなく、恋人にもそう電話してましたね。大学卒業のときに、やり投げに人生を賭けようと思ったんです。それからは、膝を地面についた状態でやりを投げてみたり、しゃがんだ姿勢から投げてみたりと、一からやり投げを考えていました」

「思いつくことは何でもやった」と、溝口自身も語っている。足で目玉焼きを焼こうとしたのも、この頃のことだ。練習は、最長で二時間にもなった。

「ほんまは二四時間やりたかったけど、さすがに無理やった」

「俺は人より疲労も感じにくいし、器用な方やった。だから他人が俺と同じことできへんのが何でか、今まではようわからなかった」

「身体が全然動かん状態になって初めて、なんやまるで一般人やなと思った。でも、ああこういうことやったんかって。一般人の感覚がわかるようになった。それからは、どうしたら一般の人にもこの感覚を伝えることができるのかとか、そんなことを考えながら、後の数年をトレーニングしてた」

「極端な話、セックス中もこの動きをやり投げに応用できんかねて、そんなことばかり考えとったな」

「なんか人には遊びまくった話しかしてないみたいですけど、実際は“決まり”があつてね。一〇〇パーセント完璧な練習できたときだけしか、遊んだらダメなんですよ。遊ぶのはハードな練習を乗り越えた、自分へのご褒美。怪我や調子が悪くて満足に練習できない

sample

日は部屋でじっとする。明日こそは完璧な練習をして遊ぼうと。そういう考えなんです

—真のリラックス (F)

OKFN-843 初代桂春團治の落語 上原善広さん

春團治のオノマトペは、宮沢賢治の小説のように独創的だ。例えば扉を開けるときの「ガラガラ」に続けて「ガッチガッチ」と付けたり、「サラサーラーサーラー」と小使し、喧嘩した相手に泥の中へ顔を突っ込まれて「ニュニュニュニュッ」、倒れたときは「ドンガラガッチガッチ・ブウブウ」と、なぜかブウブウという音が入る。これは通俗的オノマトペだけに陥らないよう、できるだけ自分の言葉で演じるよう工夫しているので新鮮で滑稽に感じるのだ。

—オノマトペ (F)

OKFN-844 夕張で医療 村上智彦さん

僕から言わせれば、夕張の医療が、もっと言えば日本の医療がそんなに悪いですか、と聞き返したい。WHOの世界的評価を見ると、日本の医療は常に世界一です。ところが、日本人の医療に対する満足度は常に世界最低なんです。

例えば日本には世界中のCTスキャナーの半数以上があるんです。頭が痛いといって、CTを撮るのは日本だけです。インフルエンザ騒ぎだって、世界中のタミフルのほとんどを買い占めているのは日本なんです。この構図は、かつて贅沢だった時代を恵まれていたとは思わない夕張市民の視点と何か似ていますよね。(中略)

ところが、可処分所得が非常に多い条件で暮らしていた人たちが普通になったとたん、『これじゃ、オレたち我慢できない!』とっている。病院の未納金が2億円あるっていうのは、払う習慣がなかったからです。ゴミ回収を有料化するというと、もう生きていけないって言います(笑)。(中略)

昔は感染症系の病気が多かったので、病院がないとほとんどの病人は死んでいた。ところがいまは、生活習慣病が主流になっている。だから、タバコをスパスパ吸って、酒をばかばか飲んで、何も運動しないやつは、どんなにいい病院があっても、無駄だということなんです。

—贅沢病 (F)

OKFN-845 コミュニケーションをつづけること 清水陽一さん

ウソをつかない、逃げない、ごまかさない。このシンプル・イズ・ベストの原則さえ徹底できれば、医療訴訟になることはまずありません。訴訟するモチベーションの99%は患者さん側の怒りなんです。だから、僕たちはいくらでも説明するし、ミスがあれば認める。大切なことは、コミュニケーションをつづけることなんです。

—シンプル化 (F)

OKFN-846 千日回峰行 塩沼亮潤さん

奈良県吉野の大峯山で、1999年に千日回峰行を成した塩沼亮潤大阿闍梨。翌年、四無行(断食、断水、不眠、不臥を9日間続ける)も満行し、大阿闍梨の称を得て、現在は故郷山台に開山した慈眼寺の住職を務める。回峰行の間は、一日も休まず同じ時間に同じ道を登り、下る。繰り返しを実践する中で得られた気づきが、塩沼阿闍梨という人物の器をつくった。(中略)

「命がけの行を繰り返す中で、肉体と精神、そして山に流れる気のようなものの変化を感じるようになりました。いつも同じ道を行きますから、行のはじめの50メートルの坂を歩くだけで、その日の自分の体調や自然の気配がどう違うかがわかるようになります。肉体と精神のバランス、山の気がみ合わない、汗ばかりかいたり

呼ばれたりして、いい行ができません」

—わかる行 (F)

OKFN-847 行 塩沼亮潤さん

例えばいいことは、『ありがとう』『すみません』『はい』の気持ちを実践することです。行の途中、土砂降りの中でおにぎりを食べながら、今、自分の目の前に食べ物があるということが、とても幸せなことなんだと感謝をし涙を流します。極限の中に追い込まれると、日常、当たり前のごとに感謝するものです。(中略)

みんなが千日回峰行をやったら、社会が成り立ちません。人それぞれに役割があるということだと思います。その役割を、どんな精神的、肉体的な状況でも、きちんとやる。それも立派な心の訓練です。

—きちんとやる (F)

OKFN-848 他者とのかわりが個人を成長させる 中原淳さん

「他者とのかわりが個人を成長させる」というテーマの調査を実施しました。その調査結果を分析したところ、企業の職場に「業務支援」「内省支援」「精神支援」という3つの支援が存在していることが判明しました。精神支援とは、息抜きや安らぎを与えてもらうこと。業務支援は、業務に必要な知識やスキルを提供してもらったり、業務をスムーズに進められるように取り計らってもらったりすることです。そして内省支援は、自分自身を振り返るきっかけを与えてもらうことです。

—内省 (F)

OKFN-849 人間が心を美しく豊かにする5つの心 安田映胤さん

私は人間が心を美しく、豊かにするのは、次の5つの心が大事だと思います。感謝の心、慈悲の心、敬いの心、詫げる心、許す心です。この5つの心の大切さはどの宗教でも説いています。だから、みんな知っているはず。しかし、知識として知っているのと、本当に自分が実感できるか、そして実践できるかは違います。特に「詫げる心」「許す心」ということは実に難しいと思います。

—知り感じ実践する (F)

OKFN-850 批判的態度というもの 森信三さん

批判ということは、ともすると悪口や非難に陥りやすいものですが、それはとかく傍観的な態度にとどまって、真に自己に吸収して、自己を太らすという態度には、なりにくいものです。人間は批判的態度にとどまっている間は、その人がまだ真に人生の苦勞をしていない何よりの証拠だとも言えましょう。

—批判は傍観者 (F)

OKFN-851 最後のねばり 森信三さん

このねばりというものこそ、仕事を完成させるための最後の秘訣であり、同時にまたある意味では、人間としての価値も、最後の土壇場において、このねばりが出るか否かによって、決まると言ってもよいと思うほどです。

—土壇場 (F)

OKFN-852 マナークイズ テーブルマナー編

これは「渡し箸」といってタブー。「ごちそうさま」の意味にもなってしまいます。箸袋を千代結びにして使うか、盆の縁にかけます。(中略)

ワインのテイastingは、味ではなく、ワインの保存状態を確認

sample

するためのものです。(中略)

取っ手つきの場合は、直接口を付けてかまいません。ただしスープを飲む音など、食事の音はすべてタブーなので注意しましょう。

(中略)

ナプキンをくしゃくしゃにしたまま帰るのは、「おいしかった」というメッセージです。逆にきちんとたたむと、料理やサービスに不満という表現になります。とはいえ、見苦しくない程度に軽くたたむのがよいでしょう。

—くしゃくしゃに (F)

OKFN-853 知っている損をする 高橋秀実さん

ひとつ知っても、まだまだ先があり、すべては知り得ないと子供のうちに習得するのである。成績の良し悪しにかかわらず、その心構えを身につけなかった人は「知らない」という状態への耐性が弱いので、自己啓発やスピリチュアルの類いにハマりやすい。それらは単純な原理で世界を統一的に「知った」気にさせてくれるので、すぐに染まってしまうのである。本人はそれで優越感に浸れるのかもしれないが、彼らの話すことは教義のようなものをなぞっているだけなので、そこから何も生まれないのだ。

知らないことは恥ではなく、むしろ徳だと私は思う。表明すれば得るものがあるし、本当は知らないという自覚があれば謙虚になれる。知らない人は騙されやすい、とよくいわれるが、騙されやすいのはすぐに「知っている」と思い込む人。無知の自覚がある人は、他人の無知も見抜けるので、みだりに人を信用したりしないのである。

—知らないことへの耐性 (F)

OKFN-854 ものの信じ方 野田秀樹さん

自分の年代からすると、若い人のものの信じ方は、フィルターがからなくなって直接的になってしまっている。要するに、感じたものを直結して信じている。間にあるはずの考える作業が面倒くさいのか、考えなくてもいきやすい楽な世の中になってしまったのか、感じたことをそのまま信じることで起こっている、気味の悪い現象がいっぱいある気がします。

—感じてフィルターをかける (F)

OKFN-855 決め方 野田秀樹さん

目先のことにプラスになるかどうかはわからないけれど、興味を持ったことはやっておこうと思ったのかな。結局、何の役にも立たなかったこともいっぱいあるけれど、目的のためにこれだけをすればいいという決め方は、しない方がいい。

—これだけをすればいいのではない (F)

OKFN-856 育ち 野田秀樹さん

みんな育ちがいいような気はするかな。なんか礼儀正しいんですよ。どぎつい芝居を書いているから、どれほど得体の知れないヤツが出てくるんだろうと思うんだけど、会ってみるとすごく心優しい人だったりする。ボクの上はアンダーグラウンドの世代ですから、寺山修司さんにしても、唐十郎さんにしても、会うとやっぱりそれなりに、面倒くさいものが体にくっついていましたよね(笑)。

—面倒くさいものをつける (F)

OKFN-857 壁 野田秀樹さん

そのくらいに年代のときに、壁なんてないんじゃないかな。壁っていうのは、自分が勝手に脳の中で作った想像のものですからね。そんなのを作っちゃうからいけないだけで、やり方はいくらでもある

気がします。

—自分でつくり、自分でこわす (F)

OKFN-858 魅力 萩本欽一さん

いま自分の見えていない魅力を、探してくれるのは他人。だから、受け入れる用意をしておきましょう。ムリに自分を変えなくていい。自分を「白い画用紙」にしてれば、誰かが色を塗って、素敵な絵を描いてくれます。

—他人を受け入れる用意 (F)

<引用>

KFN-832~KFN-833 週刊ポスト

KFN-834 日本経済新聞 2010. 8. 10

KFN-835 ひととき 2010. 9

KFN-836 週刊ダイヤモンド 2010. 6. 5

KFN-837 致知 2010. 9

KFN-838 日経ビジネス 2010. 4. 19

KFN-839 週刊東洋経済 2010. 5. 18

KFN-840~KFN-841 『修身教授録抄』

KFN-842~KFN-843 『異形の日本人』 上原善広著

KFN-844~KFN-845 週刊ポスト

KFN-846~KFN-847 WEDGE 2010. 7

KFN-848 日経ビジネス 2010. 3. 22

KFN-849 「致知」 2010. 6

KFN-850~KFN-851 「修身教授録抄」

KFN-852 TKC ビジネスワンポイントニュース 2010. 7

KFN-853~KFN-857 R25

KFN-858 BIG tomorrow 2010. 10

福言 今月の詞

Ei Fukushima

最新版は HP よりアクセスしてください。携帯からも読めます。
<http://bvt.txt-nifty.com/fukugen/>

A0034 W2/100611

「ぬけがら」

愛を求める心が行き先を失ったとき
私の心の炎は沈んでいた 深い海の底に
二度と燃えることがあるとは思わなかった
私は生きていたが死んでいた
死んでいるように生きていた

それがたった一目 あなたのその眼をみたときから
すべてが変わった 大炎上 こんなに単純でよいのだろうか
こんなにすべてがかわるのだろうか
いったい今までの私は何だったのだろうか
私の心は 何という腰軽なのだろう

愛を求める心は 行き先を決めかねている
私の胸の炎は燃えていた 明るい太陽の下で
また燃え尽きることがあれば もう立ち上がれない
私は生きていたが飛べなかった 飛ぶために生きていたのに

でも心には翼が生え 思いはあなたの元に そして
すべてが奪われた こんなに気持ちは華やぐのに
こんなに身は重く心はせつない もう沈むところさえない
今の私はぬけがらのように 何も無い

sample

HOW TO TRAIN YOUR VOICE SO THAT YOU WILL BE LIKED AND UNDERSTOOD (CD INCLUDED)

人に好かれて、 きちんと伝わる 声になる本



フレックヴォイストレーニング研究会主宰
福島 英

オフィスで 電話で 訪問先で
うまいく人は
「いい声」で話す

●声が小さい
●説得力がない
●いつも聞き流される

声の悩みが
みるみる
解決する!

1日10分!
基本12フレーズで
あなたの印象が変わる!

<新刊のお知らせ>2010年11月

「人に好かれて、きちんと伝わる声になる本」
福島英著 (中経出版) 1,400円
ベストセラー「声がみるみるよくなる本」の続編の基礎ヴォイスづくりです。
是非、ご予約の上、お求めください。

毎日の基礎トレーニング

この本の付属CDの最後のトラック52には、
1回目 ♪〇①〇 ②〇③〇 ④〇⑤〇 〇〇〇〇 (16秒)
2回目 ♪〇①〇 ②〇③〇 ④〇⑤〇 〇〇〇〇 (16秒)
が、入っています。

導入音(♪)につづいて①から⑤まで5拍同じ高さのキーを打っています。
これが、同じようにもう1回(2回目は弱い音のキー)が入っています。
これで1セットです。(32秒) [メトロノームは1つ1秒(♪=60)で入っています。]
キーは、ドから低いソまで半音ずつ下がり、そのあとまたドに戻り、次に高いソまで半音ずつ、あがっていきます。
全部で18セット(およそ10分間)入っています。
出す声は、実際の音よりもオクターブ上げても下げてもかまいません。(場合によっては音の高さを無視してもかまいません。)
使い方は、いろいろ工夫してみてください。
この10分間で、ふだんなら午後や夕方からしか、のってこない声が出しやすくなり、一日をよい声で過ごせるのです。呼吸や声のた

めには、よい習慣づけをすることが大切です。毎日2.3回をめざしてください。

使えるトレーニングとしては、次のメニューをくみ合わせてください。

- (1) 柔軟体操 (BGM)
- (2) 腹式呼吸 息のトレーニング
- (3) 息の強さを調整するトレーニング
- ①〇で弱く ②〇③〇で少しずつ強くしていき ④〇⑤〇で強くする [10回]
- 息を5つ吐いて(ハー ハー ハー ハー ハー) 〇〇で止めて♪〇で吸い、これを1セットとして、くり返すなどという使い方ができます。
- (4) 同じ太さ同じ強さの声をキープできるトレーニング
- 1「ア————」
- 2「〇————」
- (5) ハミングのトレーニング
- 1 ンーンーンーンー
- 2 ンーア ンーエ ンーオ ンーイ ンーウ
- (6) 声のひびきをよくするトレーニング
- 1 んガーンゲーンギーンゴーングー
- 2 んナーンネーんニーンノーんヌー
- 3 ナーネーニーノーヌー (マーメーミーモームー)
- (7) 母音
- 1「イーエーアーオーウー」
- 2「アーエーイーオーウー」

発音を明瞭にする前に、五母音のうちもっともよいもので練習をして、その感覚で発声をよりよくしていきます。
また同時に、それ以外の母音を、その母音の発声にそろえていきます。
あなたの出しやすい母音をアとすると、次のような練習が考えられます。

- 1 (一回聞く、のどを休ませる時間にする) アーアーアーアー
- 2 (アーアーアーアー) アーアーアーアー
- 3 (ハミングでンーンーンーンー) アーアーアーアー
- 4 (アーアーアーアー) アーエーイーオーウー
- 5 (アーアーアーアー) イーエーアーオーウー

使いやすいところにだけ、使いやすい高さだけで使ってみてください。

- (8) 声量
「ハイ」〈ハイ〉「ハイ」〈ハイ〉〈ハイ〉
- (9) 高い声と低い声
「マママママ」(高い音)
「ガガガガタ」(低い音)
「アリガトウ」
- (10) 声域
これは音に合わせて半オクターブから1オクターブまでやってみるとよいでしょう。
- (11) 裏声
「レロレロレロレリホー」
- (12) もっとも低い声
「ガゲギゴグ」
- (13) 般若心経
カン・ジ・ザイ・ポー・サツ・ギョ・ジン・ハン・ニャ・ハラ・ミ
ッタ・ジー

その他に使えるトレーニングとしては、CD1-1、3-1、5、7など。
工夫して自分自身のものを組みあわせて10分間のトレーニングメニューを何パターンかつくってみてください。

sample